REZILIENȚA

Prezenta ediție românească este publicată prin acordul cu Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company prin Agenția Literară Livia Stoia.
Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life
Copyright © 2015 by Eric Greitens
Originally published by Houghton Mifflin Harcourt, 2015

© 2017 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Dana Dobre**
Redactor: **Adina Popa**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Editor: **Maria Nicula**
Coperta: **Mădălina Ioniță**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GREITENS, ERIC
Rezilienţa / Eric Greitens ; trad.: Dana Dobre. - Bucureşti : ACT şi Politon, 2017
ISBN 978-606-913-238-8
I. Dobre, Dana (trad.)
159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Eric Greitens

Reziliența

ÎNȚELEPCIUNE CÂȘTIGATĂ CU GREU PENTRU
A TRĂI O VIAȚĂ MAI BUNĂ

Traducere de Dana Dobre

ACT și Politon

2017

Pentru Sheena

CUPRINS

Notă către cititor

Când am văzut numărul lui Zach Walker apărându-mi pe telefon, m-am întristat puțin. Era târziu și întuneric, iar eu goneam pe autostradă în mijlocul statului Missouri și am presupus că mă sună să-mi spună că un alt prieten de-al nostru – un coleg de la cursul de instrucție Basic Underwater Demolition/SEAL*, BUD/S 237 – a fost ucis.

Eu și Walker am fost la același curs de instrucție în 2001 și 2002, în sudul Californiei. Am trecut prin multe împreună, am făcut serviciul militar împreună și am suferit împreună.

După absolvire, el s-a dus pe Coasta de Est, iar eu am rămas pe Coasta de Vest. L-am văzut pentru câteva minute în 2004. Walker se întorsese din Afganistan și lucra în corpul instructorilor militari, iar eu am dat de el întâmplător, când a venit în San Diego pentru câteva zile de instructaj în operațiuni maritime. Era o zi aglomerată – amândoi alergam în direcții diferite – și, exceptând acele câteva minute, nu-l mai văzusem pe Walker de 11 ani.

Nu erau vești proaste despre unul dintre prietenii noștri și am fost recunoscător pentru asta. Walker mă suna însă să-mi ceară ajutorul. Iar la asta nu mă așteptam.

Dintr-o clasă de tipi duri, Walker era unul dintre cei mai duri. Un puști dintr-o familie de tăietori de copaci din nordul Californiei, era genul care – chiar și când stătea în formație, proaspăt bărbierit, cu uniforma călcată și ghetele lustruite – tot arăta de parcă ar fi avut barbă și tocmai ar fi ieșit în goană din pădure, plin de noroi și

---

* Demolări Subacvatice de Bază. (n.tr.)

de sânge, după ce s-a luptat cu o pumă. Nu e vorba că ar fi fost cumva murdar – doar că nu puteai să-l șlefuiești ca să scoți din el duritatea.

Walker era, de asemenea, genul de tip care ar fi făcut orice pentru cei pe care îi iubea. Oamenilor le place mult să spună: „Ți-ar da și cămașa de pe el" sau „Ar trece și printr-un zid pentru tine". Walker nu era chiar așa. Dacă ai fi avut într-adevăr nevoie de o cămașă, s-ar fi cățărat și ar fi trecut zidul, ar fi smuls o cămașă de pe vreun idiot încrezut, s-ar fi cățărat înapoi și ți-ar fi dat cămașa pe care o meritai și pe care, după cum hotărâse el, ticălosul celălalt nu o merita. Era motivat de un sentiment profund al dreptății. Voia să știe ce e corect, ce e just. Și era dispus să lupte pentru asta.

Un alt lucru care era adevărat în privința lui Walker – și a majorității băieților din clasa mea – era că ar fi putut să trăiască destul de fericit și acum două sute sau chiar două mii de ani. Avea o camionetă, dar nu avea nevoie de ea. Avea ghete, dar s-ar fi descurcat bine și cu picioarele goale. Și nu e vorba doar că putea să trăiască fără luxul modern, ci și de faptul că, chiar și pentru un tip de douăzeci și ceva de ani, avea o sensibilitate morală cu un aer străvechi. Credea în curaj. Credea în fapte. Credea în devotament.

În caz că te-ai gândit vreodată: „Dacă m-aș afla într-o situație foarte neplăcută, aș putea să-l sun pe...", sper că ai în viața ta pe cineva ca Zach Walker.

Mi-a spus cât de rău ajunsese să-i meargă.

După șase ani în echipele SEAL, s-a întors acasă, în nordul Californiei. Avea deja o soție și un fiu. A cumpărat o pompă de beton și a început o afacere. Ajuta oamenii de prin oraș. Își creștea băiatul. Părea, după toate aparențele, că e bine.

Într-o zi a parcat pe aleea lui. A ieșit din camionetă și s-a aruncat la pământ. Îl ținea un lunetist, sau cel puțin așa credea el; Walker a stat întins lângă camionetă, inspirând și expirând ușor. Nu s-a mișcat deloc, doar a clipit din pleoape. Câteva ore mai târziu, când soarele a început să apună, a sărit în picioare și a fugit în casă.

Walker e un tip care n-ar trebui să bea. Aproape niciodată nu s-a putut opri la o singură bere și, chiar și după una, era posibil să-l găsești pe terasa pubului, în picioare pe un scaun și ținând un

discurs. Mai târziu ai fi auzit o sticlă căzând și făcându-se țăndări de ciment, semn că sublinia un punct de vedere. El era un tip care aproape întotdeauna asculta cu atenție – poate cu prea multă atenție – ce se petrecea în jurul lui. Dar dacă îi dădeai o bere, devenea surd.

La câteva săptămâni după ce s-a întors acasă ca un erou, fratele lui, Ed, a intrat cu camioneta într-un copac. Ed era beat când s-a omorât. Walker, un tip care făcea mereu legături, a început să se întrebe: *Oare Ed a murit ca pedeapsă pentru ce am făcut eu în Afganistan?*

Acum, că era acasă și îi murise și fratele, a început să bea mai mult. După cum era de așteptat, Walker nu prea făcea lucrurile cu moderație. Stând la sfârșit de săptămână în curtea lui din spate, termina nu o lădiță, ci o întreagă ladă frigorifică cu bere.

Mi-a povestit apoi despre noaptea în care a fost arestat. Știi cum e atunci când un prieten bun începe o poveste și, după cinci cuvinte, îți dai seama încotro se îndreaptă? Asta n-avea cum să fie bună. Era în centru. Băuse într-un restaurant. Își vede soția parcând și iese să ia niște bani de la ea. Un polițist îi cere să se oprească o clipă. Walker îi spune că doar se duce să ia niște bani de la soția lui, ca să-și plătească nota. Și i-o arată în mașină. Polițistul îl apucă pe Walker de umăr. Și de aici devine neplăcut.

Îi pun cătușele lui Walker. Sângele îi picură pe față și el întreabă într-un moment de claritate la beție: „Putem să stăm de vorbă un minut despre ce se întâmplă aici?” Nu. Îl bagă în mașina poliției. Îl acuză de o infracțiune gravă: împotrivire la arestare. Walker e nedumerit. A băut, sigur. Dar cu ce a greșit?

Doctorii lui de la VA* îl diagnostichează cu sindromul de stres posttraumatic. Dar nu îi prescriu exerciții fizice sau serviciu în folosul comunității. Îi prescriu o grămadă de pastile.

Ce se va întâmpla la tribunal? Walker a fost prins pe picior greșit. Îi pare rău. Dar asta nu contează prea mult. Și adevărul e că, dacă nu ar fi fost incidentul acesta cu polițiștii, ar fi fost altceva.

---

* VA – abreviere pentru U.S. Department of Veteran Affairs (Departamentul SUA pentru Problemele Veteranilor). (n.tr.)

Poate că ar fi condus băut. Poate că s-ar fi sinucis la volan, ca fratele său. Sau și mai rău, ar fi omorât pe altcineva. În orice caz, un singur om e vinovat aici, iar acela e Walker. Tatăl erou de război e acum un șomer alcoolic cu indemnizație pentru incapacitate de muncă, ce arată de parcă ar fi gata să ajungă la închisoare.

Vorbim.

Timp de câțiva ani am avut niște gânduri – bazate pe munca mea umanitară în străinătate, pe timpul petrecut în armată și pe munca mea cu veteranii – despre modul în care oamenii trec prin greutăți și ajung la fericire, trec prin durere și ajung la înțelepciune, trec prin suferință și ajung la tărie. Discuția noastră la telefon le-a adus pe toate la suprafață.

Era târziu când am ajuns acasă, dar odată ajuns, am așternut câteva dintre aceste gânduri într-o scrisoare către Walker. El mi-a răspuns. O scrisoare a urmat alteia. Am vorbit mult. Am continuat să ne scriem.

Această carte este seria editată a acelor scrisori. Sunt scrisori către prietenul meu. Dar, deși povestea lui este unică, lucrurile cu care se confruntă – pierdere, teamă, căutarea unui scop – nu sunt. De fapt, lucrurile cu care se confruntă sunt universale. Așadar, cu binecuvântarea prietenului meu – dar cu numele lui schimbat pentru a-i proteja intimitatea – am adunat aceste scrisori despre reziliență, în speranța că s-ar putea să vă fie și vouă de folos.

SCRISOAREA 1

Linia frontului

Walker,

Mi-ai spus că săptămâna trecută ți-ai verificat casa. Te-ai trezit pe la ora 3:00, ai luat un pistol și ai mers din cameră în cameră, din dulap în dulap, din colț în colț, controlând... nu erai sigur ce anume.

Nu era nimeni în casă, bineînțeles.

Ai tot făcut asta, de vreo două ori pe lună. Te-ai trezit lac de transpirație. Ar fi tentant – foarte tentant – să ne gândim că ai doar niște vise urâte. Chiar mai tentant ar fi să trântim un diagnostic medical pentru ceea ce ți se întâmplă și să lăsăm un doctor să te îndoape cu pastile.

Dar tu ești prietenul meu și adevărata problemă nu e vreo amintire de coșmar din război, iar tu știi asta.

S-ar putea ca problemele din timpul nopții să aibă un pic de-a face cu trecutul, dar au mult mai mult de-a face cu ceea ce alegi să faci în prezent.

Acum ești acasă și, pentru prima oară în viață, nu știi către ce ținteşti. Ai încercat afacerea cu betonul. O vreme a mers bine, apoi s-a făcut praf.

Înainte, erai un Navy SEAL*. Erai unul dintre luptătorii de comando de elită ai lumii. În fiecare zi te dădeai jos din pat cu sentimentul că ai un scop, o misiune importantă în față și o echipă în jurul tău. Puteai să mergi cu capul sus. Acum ai fost diagnosticat cu o tulburare, ești șomer, ești înconjurat de prieteni ca pușcașul marin care spune că „o să vopsească tavanul cu creierii lui", iar în tot acest timp îți petreci weekendurile cu lada ta frigorifică plină cu bere. Nu m-ai sunat până când nu ai fost arestat, iar acum te afli în fața perspectivei de a-ți primi copiii în vizită la închisoare.

Așadar ce să faci?

Ca un Navy SEAL ce ești, ai înțeles cuvintele „linia frontului" ca fiind locul în care te întâlneai cu dușmanul.

Linia frontului era locul în care se dădeau bătăliile și se decidea soarta. Linia frontului era un loc al fricii, al luptei și al suferinței. Era totodată un loc în care se câștigau victorii, în care se făureau prietenii de-o viață, în încercări grele. Era un loc în care trăiam cu un sentiment al scopului.

Dar „linia frontului" nu e doar un termen militar. Ai și acum o linie a frontului în viață. De fapt, fiecare are un loc în care se întâlnește cu frica, în care se luptă, suferă și înfruntă greutățile. Cu toții avem bătălii de purtat.

Și adesea, tocmai în aceste bătălii suntem cel mai însuflețiți: pe liniile frontului vieții noastre dobândim înțelepciune, creăm bucurie, făurim prietenii, descoperim fericirea, găsim iubirea și facem o muncă plină de semnificații. Dacă vrei să câștigi vreo victorie semnificativă, va trebui să te lupți pentru ea.

Am făcut multe lucruri grele împreună. Dar ne-am și distrat. Și acum va fi la fel. Ai mult mai multe de făcut decât să citești o scrisoare: trebuie să crești doi copii (cu un al treilea pe drum), să-ți găsești o direcție în viață, să îți întreții familia. Te așteaptă o muncă zilnică,

---

* United States Navy SEALs – (Sea, Air and Land – Mare, Aer și Pământ) sunt forțele speciale ale Marinei SUA, specializate în operațiuni militare maritime (n.tr.)

istovitoare. Speranța mea este că, dacă pun câteva dintre aceste gânduri pe hârtie, ele te vor ajuta pe această nouă linie a frontului.

Și înainte să începem, vreau să știi că ești unul dintre cei mai buni oameni pe care i-am cunoscut vreodată. Nu îți spun asta ca să te amăgesc sau ca să-ți cresc moralul, dacă citești asta noaptea târziu și te simți deprimat. Ți-o spun pentru că te iubesc, iar dacă există vreun om cu o inimă mai bună sau cu un devotament mai profund față de prieteni și familie decât tine, eu nu l-am întâlnit. Tu m-ai inspirat când eram la instrucție și m-ai motivat să aștern aceste gânduri pe hârtie. Soția ta e norocoasă să te aibă soț, copiii tăi sunt norocoși să te aibă tată, iar eu sunt norocos să te am prieten.

Sunt dezamăgit că nu îți trăiești viața pe deplin. Sunt dezamăgit că toate darurile tale – energia ta robustă, inteligența solidă și practică, inima ta bună, viziunea, credința ta în puterea celorlalți oameni – au stat în adormire prea multă vreme. Lumea e un loc mai sărac, fiindcă tu nu te afli pe deplin în ea.

Lumea are nevoie de ce ai tu de oferit. Dar, deoarece te-ai luptat cu acești demoni și ai fost frământat, întors și lovit din toate părțile de durerea ta – de rezistența pe care singur ți-ai așezat-o în cale –, cu toții suntem mai slabi din această cauză. Și asta, prietene, e o prostie. Ești capabil de mai mult decât trăiești tu acum.

Sper că, pe măsură ce ne trimitem scrisorile acestea unul altuia, ele te vor ajuta să transformi durerea pe care o simți în puterea, înțelepciunea și bucuria pe care le meriți.

Totul se rezumă la reziliență.

Reziliența e virtutea care le permite oamenilor să treacă prin greutăți și să devină mai buni. Nimeni nu scapă de durere, frică și suferință. Și totuși, din durere poate veni înțelepciunea, din frică poate veni curajul, din suferință poate veni puterea – dacă avem virtutea rezilienței.

Oamenii știu asta de mii de ani. Astăzi însă, o mare parte a acestei înțelepciuni străvechi trece nebăgată în seamă.

În munca mea cu alți veterani care au trecut peste răni și pierderi – pierderea membrelor, pierderea camarazilor, pierderea scopului – am auzit un lucru la nesfârșit: momentele lor întunecate au

dus adesea, cu timpul, la perioade cu cea mai extraordinară evoluție.

Poți să fii dur cu civilii, cu oamenii care „nu înțeleg” prin ce ai trecut. Câmpul de luptă nu este însă singurul loc în care suferă oamenii. Greutățile lovesc în milioane de locuri. Și mulți oameni, inclusiv vecinii tăi, au suferit mai mult decât orice soldat, și au făcut-o fără să aibă antrenamentul tău, fără o unitate pe lângă ei, fără un spital care să-i îngrijească și uneori fără o comunitate care să-i sprijine.

Și când acei oameni reflectează la suferința lor, descoperă adesea un adevăr asemănător: acela că lupta i-a ajutat să-și construiască rezervoare adânci de tărie.

Nu orice evoluție parcurge acest traseu. Dar o mare parte a evoluției noastre are loc atunci când punem umărul la ceea ce este dureros. Alegem – sau suntem nevoiți – să pășim dincolo de granițele experienței noastre trecute și să facem ceva greu și nou.

Bineînțeles că frica nu duce automat la curaj. Rănile nu duc neapărat la o revelație. Greutățile nu ne vor face automat mai buni.

Durerea ne poate zdrobi sau ne poate face mai înțelepți. Suferința ne poate distruge sau ne poate face mai puternici. Frica ne poate paraliza sau ne poate face mai curajoși.

Reziliența e cea care face diferența.

Când oamenii încearcă să ajute alți oameni, promit adesea că dețin „secrete noi”, bazate pe vreun truc revoluționar sau pe „ultimele cercetări științifice”. E adevărat că știința din ziua de azi a confirmat observații vechi de secole despre reziliență. Eu nu fac însă asemenea promisiuni. De fapt, singurul lucru pe care ți-l pot promite este că aceste scrisori nu vor fi perfecte.

Unele dintre lucrurile pe care ți le voi împărtăși sunt observații vechi, adesea ale unor oameni care au trăit în cu totul alt timp. Îți voi împărtăși, de asemenea, câteva povestiri din propriile mele bătălii și de la profesorii și oamenii minunați ce mi-au servit drept model și pe care i-am întâlnit de-a lungul drumului. Observațiile

sunt adesea vechi, deoarece reziliența e o virtute la fel de veche ca existența umană. De la începutul istoriei cunoscute, oamenii au recunoscut-o ca fiind esențială pentru înflorirea umană. Timp de cel puțin trei mii de ani, oamenii s-au gândit și au învățat cum devenim rezilienți – cum ne facem pe noi înșine, pe copiii noștri, familiile noastre, unitățile și comunitățile noastre mai puternice și mai înțelepte, atunci când trecem prin durere și greutăți.

Multe dintre aceste lucruri ți se vor părea pur și simplu de bun simț. Dar chiar aceasta este natura bunului simț: e clădit din idei care au rezistat la testul timpului. Aceste idei ne sunt accesibile tuturor și supraviețuiesc de la o generație la următoarea.

Ceea ce a funcționat pentru noi în echipele SEAL, ceea ce funcționează pentru sportivii olimpici, ceea ce a funcționat pentru greci acum două mii cinci sute de ani – în cea mai mare parte sunt aceleași lucruri, orientate către aceleași întrebări ale oamenilor. Cum să-ți concentrezi mintea, cum să-ți controlezi stresul și să excelezi sub presiune? Cum să treci de frică și să-ți faci curaj? Cum să depășești înfrângerea și să te ridici deasupra obstacolelor? Cum să te adaptezi în împrejurări dificile?

Acestea sunt întrebări universale. Toată lumea trebuie să răspundă la ele. Răspundem la ele cu înțelepciune practică, iar acea înțelepciune ne înconjoară. Este întipărită în limbajul nostru, în artă, în literatură, în filozofie, în istorie și în religie. Dar într-o epocă a confuziei, am pierdut contactul cu înțelepciunea practică. Comoara noastră de bun simț nu mai devine practică comună.

***

Acum două mii cinci sute de ani, un soldat-poet a scris asta:

> Chiar și în somnul nostru, durerea ce nu poate uita
> se scurge strop cu strop asupra inimii,
> iar în dispreţul nostru, fără să vrem,
> ni se arată-nțelepciunea prin grația măreață a Domnului.[1]
>
> – ESCHIL

Eschil a fost un soldat atenian care a luptat în bătălia de la Maraton. La Maraton, el și concetățenii lui – trupele de elită din vremea lor – au respins cea mai mare invazie străină pe care o văzuse vreodată Grecia. Când Eschil a scris despre durere – despre viața grea de soldat sau despre chinul celor pe care-i lasă în urmă –, a scris din experiență. Fii atent la aceste cuvinte pe care le-a pus în gura unui soldat grec abia întors acasă, după zece ani de război:

> Ne făceam culcușul chiar sub zidurile dușmanului.
>
> Ploaia din cer și roua de pe pământ ne înmuiau necontenit,
>
> putrezindu-ne veșmintele, umplându-ne părul de gângănii.
>
> V-aș putea spune povești despre o iarnă atât de rece, că ucidea și păsările-n aer.[2]

Paturi tari, haine ude, păr plin de gângănii – Eschil n-a trebuit să afle despre ele dintr-o carte. Le-a trăit. Nu a romanțat cu privire la ce înseamnă să mergi la război, căci el fusese în război. Eschil știa ce înseamnă să trăiești pe linia frontului.

Știa, cu alte cuvinte, că viața nu este și nu a fost niciodată ușoară. Și, la fel cum nu era dispus să glorifice războiul, nu era dispus nici să romanțeze ce înseamnă să crești în înțelepciune. El știa cât prețuiește asta. Și credea că prețul merită plătit.

Eschil știa – iar noi doi trebuie să ne reamintim și să-i învățăm și pe copiii noștri că noi, ființele umane, putem transforma greutățile în înțelepciune, deoarece ne naștem cu capacitatea rezilienței, și că putem deveni și mai rezilienți prin exercițiu.

Să fii rezilient – să îți clădești o viață plină și semnificativă, cu tărie, înțelepciune și bucurie – nu e ușor. Nu este însă nici complicat. Cu toții o putem face. Ca să ajungem acolo, nu e de ajuns să vrem să fim rezilienți sau să ne gândim să fim rezilienți. Trebuie să alegem să trăim o viață rezilientă.

***

Când ne zbatem, nu avem nevoie de o carte în mână. Avem nevoie de cuvintele potrivite în minte. Când lucrurile sunt grele, o mantră face mai bine decât un manifest.

Voi încerca să împart fiecare scrisoare în gânduri scurte. Și voi încerca să împart mai departe fiecare gând, până când ajungem la un adevăr de bun simț exprimat pe scurt, care poate fi purtat în minte cu ușurință.

Și în aceeași notă, dacă găsești vreun lucru valoros aici, însușește-ți-l. Valoarea nu stă în faptul că o anumită persoană l-a spus sau l-a scris, ci în faptul că tu îl poți *folosi.*

Așa că mâzgălește-ți notițele pe margine. Subliniază. Folosește un marker. Notează-ți unde nu ești de acord și scrie-mi. Gândește-te la viața ta în timp ce citești.

La urma urmei, scopul nu este doar să citești. Scopul e să citești într-un mod care să ducă la o gândire mai bună și să gândești într-un mod care să ducă la o viață mai bună.

Și pentru că ești prietenul meu, e un lucru pe care vreau să ți-l împărtășesc înainte să pornim pe acest drum. E relevant atât pentru prietenia noastră, cât și pentru ceea ce încercăm să facem acum.

Știi că atunci când parcurgeam BUD/S, cea mai chinuitoare parte a instrucției SEAL, eram căsătorit. S-ar putea să nu știi că, atunci când m-ai văzut în San Diego, eram deja divorțat.

Lucrurile nu mergeau bine când eram la BUD/S, iar după o zi brutală de instrucție, încercam adesea să alerg acasă și să le îndrept. Încă mă simt vinovat pentru asta. Cred că aș fi putut fi un ofițer mai bun la BUD/S dacă nu aș fi simțit atracția aceea panicată către casă, așa cum o simțeam atunci. Uneori pur și simplu nu gândeam corect. Îmi pare rău pentru asta.

Nu te voi plictisi aici cu toate detaliile nefericite, dar de Crăciun, în 2002, când am ajuns acasă, casa era goală și pur și simplu m-am prăbușit. Slavă Domnului că aveam munca mea. Mă ridicam din pat, mă îmbrăcam cu uniforma și ajungeam la timp. Când veneam acasă, cădeam adesea direct în pat și pentru nimic în lume nu mă puteam ridica până dimineața următoare.

Gunoiul s-a adunat în bucătărie. Vasele au rămas nespălate. Nu m-am gândit niciodată serios să mă sinucid, dar îmi era atât de rușine. Când privesc în urmă la anul acela din viața mea... aproape că nu găsesc nimic.

Cu timpul, am găsit și ceva bun în acea experiență. Într-un mod foarte practic, m-a făcut un ofițer și un lider mai bun. Când m-a trezit un tip în miez de noapte în Filipine, pentru că soția îi spusese că-l părăsește, sau când unuia dintre băieții mei din Irak i-a fost diagnosticat copilul cu autism – ei bine, cred că am înțeles mai bine cu ce se confruntau și sper că asta m-a făcut să-i pot ajuta mai mult.

Acum, că sunt și soț și tată, cred că sunt mai statornic și mai recunoscător, într-un fel în care poate nu aș fi fost dacă nu aș fi fost niciodată rănit atât de rău.

La un nivel mai profund, sau poate că s-ar putea spune la un nivel mai spiritual, întreaga experiență m-a făcut mai empatic. Văzusem multe tragedii și înainte. Lucrasem cu refugiați în Bosnia și în Rwanda, cu locuitorii mahalalelor în India, cu copiii străzii în Bolivia, cu copii răniți de minele terestre în Cambodgia. Cred că eram și înainte plin de compasiune și întotdeauna încercasem să fiu înțelegător. Însă, chiar și după ce fusesem atât de aproape de nenorocire în atâtea locuri diferite, până la un anume punct tot credeam că zbuciumul majorității oamenilor nu e altceva decât o luptă a omului cu lumea, mai degrabă decât o luptă a omului cu el însuși. Dar atunci când stai în pat și nu ești obosit, iar afară e lumină și tu nu pari în stare să te ridici, începi să înțelegi că multe dintre cele mai importante bătălii ale noastre sunt cele pe care le purtăm pentru stăpânirea de sine.

Ei bine, în comparație cu ce au suferit atâția alți oameni, mi se pare un pic jenant că ceva de genul ăsta m-a doborât atât de rău și m-a țintuit la pământ atâta timp. Dar asta e.

Și alte lucruri au fost dificile. Am pierdut lupte, unele dintre ele fizice. Ca și tine, am pierdut prieteni. De zeci de ori n-am reușit să fiu liderul, prietenul, soțul, fiul, vărul, șeful și fratele care știu că pot fi. Dar cu toate astea, nu știu să mai fi fost vreodată doborât atât de rău ca în ziua în care am intrat în acel apartament gol și m-am prăbușit la podea.

N-aș dori-o nimănui. Dar, în retrospectivă, pot să văd și partea bună a acestui lucru. M-a făcut mai puternic și mai bun în multe feluri.

Am fost norocos și din alte puncte de vedere. Am putut să învăț din exemple extraordinare de reziliență: refugiați care au supraviețuit genocidului, alți luptători Navy SEAL care au îndurat cea mai grea instrucție militară din lume, veterani răniți care și-au reclădit o viață plină de sens, în ciuda unor răni devastatoare. Lucrurile despre care vorbesc în aceste scrisori sunt strategii pe care le-am folosit în propria viață, strategii pe care le-am văzut aplicate și de alții, și știu cât de utile pot fi.

Cu toții avem nevoie de reziliență pentru a avea o viață împlinită. Având reziliență, vei fi mai bine pregătit să înfrunți provocările, să-ți dezvolți talentele, aptitudinile și abilitățile, astfel încât să poți trăi cu mai mult folos și mai multă bucurie.

Sper ca ceva de aici să te ajute să devii mai puternic. Abia aștept să merg cu tine pe acest drum.

SCRISOAREA 2

De ce reziliența?

Dintre toate virtuțile pe care le putem învăța, nicio trăsătură nu este mai folositoare, mai esențială pentru supraviețuire și mai potrivită pentru a ne îmbunătăți calitatea vieții decât capacitatea de a transforma adversitatea într-o provocare plăcută.

– MIHALY CSIKSZENTMIHALYI[1]

Walker,

Reziliența reprezintă cheia către o viață bine trăită. Dacă vrei să fii fericit, ai nevoie de reziliență. Dacă vrei să ai succes, ai nevoie de reziliență. Ai nevoie de ea pentru că nu poți avea fericire, succes sau orice altceva demn de avut, fără să întâlnești greutăți pe parcurs.

Pentru a stăpâni bine o deprindere, pentru a clădi o afacere, pentru a urmări orice inițiativă demnă de a fi urmărită – pur și simplu pentru a trăi o viață bună – e nevoie să ne confruntăm cu durerea, greutățile și frica. Care este diferența dintre cei care sunt învinși de greutăți și cei care sunt întăriți de ele? Dintre cei pe care durerea îi distruge și cei pe care îi face mai înțelepți?

Ca să treci prin durere și să ajungi la înțelepciune, prin frică și să ajungi la curaj, prin suferință și să ajungi la tărie, e nevoie de reziliență.

Beneficiile strădaniilor – când ești pus la încercare, ești speriat, îndurerat, confuz – sunt atât de prețioase, încât, dacă ar putea fi îmbuteliate, oamenii ar plăti scump pentru ele.

Dar nu pot fi îmbuteliate. Și dacă vrei înțelepciunea, tăria, claritatea și curajul care pot veni din aceste lupte, prețul este clar: mai întâi trebuie să te lupți.

-2-

Tu îți porți propriile lupte. Și pentru că tu ești cel care le poartă, pot să ți se pară apăsătoare și grele, așa cum nu sunt pentru nimeni altcineva.

Dar trebuie să nu uiți că, deși sunt ale *tale*, ele nu sunt unice. Luptele tale sunt foarte asemănătoare cu cele ale oamenilor care au trăit înaintea ta și cu cele ale oamenilor care vor veni după tine. Fiecare ființă umană, încă de la începutul timpului, a suferit durere și greutăți, dificultăți și îndoială.

Consemnând suferințele umanității, înaintașii ne-au lăsat indicii în povești și filozofie, în poezii, piese de teatru, picturi și cântece.

Îmi place cum a spus-o Nietzsche: privește aceste opere ca pe niște „laboratoare experimentale în care... rețete pentru arta de a trăi au fost puse în practică cu rigurozitate și trăite complet. Rezultatele tuturor experimentelor lor ne aparțin nouă, ca proprietate legitimă”[2].

Toată această înțelepciune ne aparține. Nu aparține experților, savanților de profesie sau oamenilor care își petrec zilele citind cărți. Îi aparține oricăruia dintre noi care e dispus să întindă mâna și s-o ia.

Înțelepciunea vine de la Eschil, Aristotel, Homer, Confucius, Montaigne și mulți alții. Se află în *Psalmi* și în tragediile grecești antice. Recurg la ei nu pentru că înțelepciunea devine cumva mai

înțeleaptă atunci când i se atașează un nume celebru, ci pentru că oamenii aceștia și-au găsit înțelepciunea așa cum o găsim și noi, ceilalți: acționând în lume, străduindu-se și reflectând la străduințele lor.

S-au luptat, s-au îngrijorat, s-au rugat, s-au implicat în politică, s-au străduit să-și găsească de lucru, au pierdut oameni pe care i-au iubit, s-au îmbolnăvit, au fost răniți, au încercat să nu se teamă de moarte. Dacă înțelepciunea pe care au dobândit-o în urma chinurilor lor a fost extraordinară, chinurile în sine au fost obișnuite – chestiuni elementare de viață, când ești pus față în față cu realitatea. Nu sunt prea diferite de cele prin care ai trecut tu, Walker.

Nu pot vorbi în numele lui Eschil, Epictet sau Aristotel. Dar sunt convins de un singur lucru: nu le-ar fi plăcut deloc ca înțelepciunea lor să fie închisă în săli de clasă și în manuale. Această înțelepciune e despre cum să *trăiești*. Și e și proprietatea ta, la fel de mult ca a altora. E a ta. Ia-o. Folosește-o.

***

„Cultura” a fost la început un cuvânt[3] pentru aratul și îngrijitul pământului. Mai târziu, oamenii au făcut o analogie și au sugerat că ai putea să te *cultivi pe tine însuți*. Cultura a ajuns astfel să însemne lucrurile pe care le poți vedea, asculta, citi, învăța, încerca și practica pentru a deveni mai bun și a trăi o viață mai plină. Un mare învățat a scris că „dorința de cultură e înnăscută”[4]. Cu toții ne dorim să atingem, să gustăm, să auzim și să vedem lucruri care ne pot îmbogăți viața.

Unul dintre lucrurile care m-au frapat cel mai tare în armată a fost modul în care mulți oameni foarte inteligenți au ajuns să se simtă de-a dreptul proști când au devenit adulți. La un moment dat în viața lor, au încercat să-și cultive mintea și au dat peste un indicator uriaș pe care scria *Nu ești destul de inteligent să intri aici*. Răspunsul lor a fost: „Bine, atunci, duceți-vă naibii”. Și rezultatul absurd a fost că se plimbau mormăind răutăți abstracte față de „profesori”, „învățătura din cărți” sau „universități”, având în tot

acest timp o carte cu poeziile lui Seamus Heaney lângă pat, ascunsă sub un teanc de reviste porno.

Ne putem descurca mai bine de atât. Toată lumea poate învăța. Cu toții ne putem cultiva caracterul. Oamenii de acțiune au nevoie de o minte sănătoasă și de o voință puternică în aceeași măsură în care au nevoie de un corp sănătos. „Orice națiune care trasează o distincție prea mare între învățații și războinicii ei va avea niște lași care gândesc pentru ea și niște proști care luptă pentru ea”.[5]

Cu toții avem nevoie de curaj și de înțelepciune. De compasiune și de tărie. Nu privim în urmă pentru că viața era mai bună pe vremea lui Eschil. De fapt, sub aproape toate aspectele, viața e mai bună astăzi. Însă pentru a ne da seama de potențialul prezentului trebuie să ținem seama de înțelepciunea trecutului.

Indiferent de chinul prin care am trecut, el rămâne, în sine, un chin omenesc. Când ne vedem propriile chinuri în poveștile celor care au trăit înaintea noastră, ne simțim mai puțin singuri. Începem să vedem că există surse de înțelepciune pretutindeni în jur.

Când am vorbit prima oară, ți-am spus să faci rost de un exemplar din *Odiseea* lui Homer. Împreună cu *Iliada*, e prima operă literară din lumea occidentală. Spune povestea călătoriei unui om care se întoarce acasă de la război: cu monștrii care îl amenință, femeile care îl ispitesc, zeii care îl blestează, pețitorii care îi necinstesc casa, prietenii pe care îi întâlnește pe drum.

N-am văzut pe nimeni mai mișcat de *Odiseea* decât pe prietenul meu, Mike, care a fost cu mine în Irak. Când Mike s-a întors acasă la o viață fără scop și fără direcție, unul dintre prietenii săi s-a sinucis. Mike a început să citească Homer și a descoperit că, de când există războiul, războinicilor li s-a părut călătoria spre casă, călătoria înapoi la normalitate, la fel de chinuitoare ca însăși lupta.

Oamenii merg pe acest drum de mii de ani. Ei au câștigat înțelepciune, iar asta te așteaptă și pe tine.

-3-

În același timp, trebuie să spunem clar ce poți și ce nu poți să aștepți din partea unui om ca Homer. El a scris *Odiseea* despre chinurile lui Ulise. Poți învăța multe din asta, dar tu nu ești un soldat grec care se întoarce acasă din Troia, pe o navă de război de lemn. Homer îți poate oferi informații, o perspectivă, reflecții. Însă tu va trebui să-ți transpui răspunsul în propria viață.

Știi cum uneori, la sfârșitul unei cărți sau al unui articol de revistă despre antrenamente fizice, autorul prezintă un model de plan de antrenament care îți spune câți kilometri să alergi în fiecare zi și ce exerciții să faci? Ei bine, la sfârșitul *Odiseei* nu există niciun program de antrenament. Și nici aici nu va fi unul.

Câteodată voi sugera și chiar voi insista asupra unor anumite exerciții pe care le-am putea face. Dar, de când sunt acasă, am învățat lucrând cu sute de veterani că nimeni nu îți poate clădi reziliența în locul tău. Eu îți pot indica o anumită direcție, poate îți pot desena o hartă și îți pot da câteva idei. Nu te pot duce acolo unde trebuie să ajungi.

Ca asta să funcționeze, va trebui să iei ceea ce înveți și să-ți construiești propriul program de viață. Nimeni nu poate face asta pentru tine.

Când Aristotel și-a prezentat marile discursuri despre o viață bună, care au fost adunate sub numele de *Etica nicomahică*, el a început prin a clarifica un lucru: nu există o ecuație simplă pentru o viață bună. Discuția poate fi atât de exactă pe cât permite subiectul.

Elevii lui Aristotel cereau reguli, formule, garanții. El le-a spus că nu există așa ceva: „Ne vom mulțumi să indicăm adevărul cu aproximație și în linii generale, de vreme ce subiectul și premisele noastre sunt lucruri care *de obicei* rămân adevărate... O persoană educată caută exactitate în fiecare domeniu, în măsura în care natura subiectului o permite”[6].

Matematica e un subiect care permite precizie. Dacă te întreb: „Cât fac șapte ori șapte?”, atunci știi răspunsul exact: 49.

Dar dacă te întreb: „Cum îi faci față fricii?”

Viața – și subiectul rezilienței – permite arareori o precizie perfectă. Viața adevărată nu e ordonată. Faptul că îți ataci frica te poate conduce la curaj, dar nu există o ecuație pentru curaj, o rețetă pentru el. Se confundă cu furia și neliniștea, cu iubirea și panica.

Asta nu e o scuză pentru o gândire neglijentă: virtuțile au reprezentat subiectul unor idei riguroase și disciplinate dinaintea lui Aristotel și până în ziua de azi. Dar atunci când întrebarea este: „Cum să trăim o viață rezilientă?”, trebuie să fim gata totodată să acceptăm ambiguitatea și nesiguranța.

Există strategii pentru a face față fricii și durerii. Există strategii pentru a clădi o viață care să-și aibă rădăcinile într-o muncă plină de scop. Există strategii pentru a clădi un cămin care este fericit, chiar și atunci când lucrurile sunt dificile. Însă strategiile nu vor pătrunde pur și simplu în viața ta, ca să-ți rezolve frica sau durerea. Trebuie să-ți trăiești răspunsul.

Și uite ce e, Walker, nu-ți va da nimeni un premiu pentru reziliență. Nu există o diplomă. Sau un tricou. (Și nici măcar să nu te gândești la un tatuaj.) Nu va exista o linie care să marcheze momentul din viață în care ai „obținut” reziliența.

Prin reziliență nu căutăm o realizare, ci un mod de a fi.

Amintește-ți toate astea când te apuci să-ți trăiești propriul răspuns. Tu pretinzi mult de la tine însuți. În acest caz, va trebui să fii răbdător, chiar blând cu tine.

Nu vei putea să judeci majoritatea lucrurilor pe care le faci conform cu standardul imperfecțiunii sau al perfecțiunii. De obicei, standardul nostru va fi pur și simplu mai rău sau mai bun.

Dar „mai bun” sună bine, nu-i așa?

-4-

Un războinic iscusit poartă cu sine tot ce îi este necesar și nimic mai mult, la fel cum un pictor iscusit folosește toate culorile de care are nevoie și nimic în plus, iar un maestru bucătar folosește toate

ingredientele de care are nevoie și nimic mai mult. În același fel, un filozof iscusit va folosi toate cuvintele de care are nevoie și nimic mai mult.

Eu nu sunt alpinist, dar acum câțiva ani mi-a venit ideea că s-ar putea să-mi doresc să fac serios alpinism, așa că am început să citesc și să mă antrenez. Am urcat împreună cu profesioniști pe câțiva munți acoperiți de ghețari, în nord-vestul Statelor Unite. Unul dintre lucrurile pe care le înveți de la alpiniștii profesioniști este disciplina bagajului bine făcut.

Uneltele sunt folositoare când te cațări. Sacul de dormit îți oferă căldură, lanterna îți oferă lumină, iar mănușile îți oferă protecție. Îți pierzi echilibrul și toporul îți poate salva viața. Fiecare unealtă are un scop și aproape fiecare unealtă îți poate fi de folos.

Fiecare unealtă are și greutate.

Când ești la nivelul mării, un topor în mână pare un fulg. La 3.600 de metri altitudine, la o distanță de câteva ore de vârful muntelui, o jumătate de kilogram în plus în bagaj pare o nicovală.

La fel, și cuvintele au valoarea lor. Cuvintele potrivite îți pot îmbunătăți echilibrul. Cuvintele potrivite îți pot lumina calea. Dar cuvintele au și greutate. În viața și în munca noastră, trebuie să purtăm cu noi ce este esențial și să lăsăm în urmă mai toate celelalte lucruri.

În aceste scrisori am încercat să reduc aceste gânduri până la esența lor simplă. Vei hotărî singur care sunt demne de a fi puse în bagaj pentru călătoria ta.

-5-

Unul dintre cei mai celebri specialiști în lumea antică – și eu cred că unul dintre cei mai pătrunzători – a fost Edith Hamilton. Acest pasaj de la ea ți se potrivește ție: „Când lumea e zguduită de furtuni, iar lucrurile rele care se întâmplă, și cele și mai rele care amenință, sunt atât de urgente încât ne împiedică să vedem orice altceva,

atunci trebuie să cunoaștem toate fortărețele solide ale spiritului, pe care oamenii le-au construit de-a lungul epocilor. Dacă nu le aducem înapoi, perspectivele eterne sunt estompate și judecata noastră în ceea ce privește problemele imediate va fi greșită”[7].

Vreau să îți atrag atenția asupra uneia dintre expresiile lui Hamilton: „fortărețele spiritului”. Desprinși de înțelepciunea trecutului, ne putem simți copleșiți de trăncăneala neîntreruptă a prezentului. Dar uite ce e: cei dinaintea noastră ne-au lăsat un dar.

-6-

O carte cu adevărat nouă și originală ar fi una care să îi facă pe oameni să iubească adevărurile vechi.[8]

– MARCHIZUL DE VAUVENARGUES (1715-1747)

Unul dintre lucrurile bune de la cursul BUD/S, de la instrucția din ocean și de pe țărmul lui, de la faptul că trebuie să înoți la cincizeci de metri sub apă sau că cineva îți smulge masca de pe față și îți oprește rezervoarele când înoți la adâncime, e faptul că te face să apreciezi cu adevărat oxigenul.

Înconjurați de oxigen, îl observăm arareori, deși avem nevoie de el cu disperare. Într-un moment de epuizare, inspirăm lung și adânc și ne simțim mai bine. Încearcă chiar acum. E adevărat?

Același lucru poate fi spus despre înțelepciune. Suntem înconjurați de înțelepciune din abundență, care, chiar dacă nu e atât de apropiată ca aerul, e aproape la fel de accesibilă.

Seneca a fost un filozof roman care și-a scris gândurile despre viață în scrisori către prietenul său, Lucilius. Problema, i s-a spus lui Seneca, era că multe dintre sfaturile lui erau, ei bine... evidente.

Seneca a avut un răspuns minunat: „Oamenii spun: «Ce rost are să atragi atenția asupra a ceea ce este evident?» Are mult rost; deoarece câteodată cunoaștem lucruri fără să le dăm atenție. Sfatul... nu face altceva decât să antreneze atenția și să ne dezmorțească, să

ne concentreze memoria și s-o facă să nu-și piardă puterea. Ne scapă multe dintre lucrurile care se află în fața ochilor noștri”[9].

Dacă un fragment de înțelepciune a supraviețuit timp de generații întregi – dacă a contribuit la înțelegerea unor vieți separate de distanțe vaste în timp și spațiu – acesta este un semn că *funcționează*. Noul nu are vreo revendicare specială asupra adevărului. Citind aceste scrisori, vei vedea că nu am „descoperit” o formulă secretă și nu am „scos la iveală” o cale ascunsă. În schimb, încerc doar să-ți îndrept atenția spre înțelepciunea referitoare la reziliență care există deja peste tot în jurul nostru.

-7-

Așadar, întoarce-te în timp cu mine, pentru o clipă, cât încerc să îți explic ce facem noi doi aici.

Aceste scrisori, replicile, discuțiile, aceasta este filozofie.

Azi ne gândim la filozofie ca la ceva care se petrece în sala de clasă și nicăieri în altă parte. Ne gândim la filozofie ca la o disciplină în care stai și te gândești, citești și argumentezi. Au existat însă vremuri în care filozofia era mai mult decât discuții.

În timpul Epocii de Aur a Greciei, filozofii nu erau foarte interesați să stea și să se gândească. Erau mult mai interesați să se gândească și să trăiască. Ca o chestiune practică, grecii nu „citeau” în mod normal filozofie, așa cum citești tu scrisoarea asta – în liniște și pentru tine însuți. Să citești filozofie însemna să le-o citești altora cu voce tare; să practici filozofia însemna să trăiești într-o comunitate.

Accentul nu era pus doar pe cuvinte, ci pe efectul cuvintelor. Îi ajuta filozoful pe oameni să își examineze viața? Această examinare ducea la fericire, la înflorire, la un sens? Dacă era așa, atunci funcționa. Dacă nu, atunci nu conta cât de inteligente erau cuvintele.

Dintre anticii care au practicat acest mod de viață, unul dintre preferații mei este Epictet, care și-a început viața ca sclav și și-a sfârșit-o ca cel mai înțelept filozof al zilelor sale. Iată ce le-a spus el elevilor lui despre ceea ce încercau să facă împreună: „Un tâmplar

nu vine la tine și îți spune: «Ascultă-mă cum vorbesc despre arta tâmplăriei», ci face un contract pentru o casă și o construiește... Să faci și tu același lucru. Mănâncă la fel ca un bărbat, bea la fel ca un bărbat... însoară-te, fă copii, participă la viața civică, învață cum să suporți insultele și tolerează-i pe ceilalți oameni”[10].

Testul unei filozofii este simplu: îi face pe oameni să ducă o viață mai bună? Dacă nu, atunci filozofia a eșuat. Dacă da, atunci a reușit. Înainte, filozofia însemna să dezvolți idei despre o viață care merită să fie trăită, și apoi s-o trăiești. Încă mai poate însemna același lucru.

Atunci când citești, gândești și trăiești în acest fel, intenția nu e în primul rând să construiești o pledoarie, ci să deschizi o ușă. Aici nu există discuții simandicoase, nu există nimic care să necesite cunoștințe specializate pentru a înțelege. Filozofia se poate face cu ceea ce profesoara mea de engleză din liceu, Barbara Osburg, numea „cuvinte simple, de-un bănuț”.

Filozofia ar trebui să se adreseze grijilor oamenilor obișnuiți. Iar filozofia bună – o gândire profundă și clară – va aduce în discuție lucrurile obișnuite într-un mod revelator. Ne va arăta noi posibilități de a trăi.

-8-

Întrebarea nu e dacă ai o filozofie. Toată lumea are o filozofie. Unii oameni trăiesc după filozofia: „Voi acumula cât mai mulți bani înainte să mor”. Alți oameni trăiesc după filozofia: „Am ajuns să mă pricep la un lucru și nu vreau să încerc nimic nou”. Alți oameni trăiesc după filozofia: „Voi ține capul plecat și nu voi supăra pe nimeni”.

Bineînțeles că, atunci când o spui așa, o filozofie poate părea puțin ridicolă. Acesta este și scopul – învățăm multe despre filozofiile după care trăim, dacă le rostim. Filozofiile ridicole, cele nesincere, cele distructive, ne țin cel mai tare în strânsoarea lor, atunci când sunt invizibile.

Există apoi și filozofii care funcționează, care produc ceea ce ar trebui să producă: fericire adevărată. Thoreau a spus că cele mai bune filozofii „rezolvă unele dintre problemele vieții, nu numai teoretic, ci și practic". Putem să ne dăm seama că o filozofie funcționează, a spus el, dacă aceasta duce către „o viață plină de simplitate, independență, mărinimie și încredere"[11].

Întrebarea este dacă tu ești conștient de filozofia pe care o ai – de ipotezele, convingerile și ideile care îți motivează acțiunile. Ești conștient de modul în care aceste ipoteze, convingeri și idei se strâng laolaltă pentru a-ți contura viața? Pot ele rezista expunerii la lumina zilei?

-9-

> Cea mai rea formă de stres este absența stresului, deoarece sentimentul că nu există viață înainte de moarte creează un sentiment deznădăjduit de deșertăciune în fața vidului.[12]
>
> – BORIS CYRULNIK

Sunt câteva lucruri pe care ființele umane trebuie să le facă pentru a trăi bine: să respire, să doarmă, să bea, să mănânce și să iubească. Acestei liste eu i-aș mai adăuga: să se zbată. Avem nevoie de provocări pe care să le stăpânim și de probleme pe care să le rezolvăm.

Dacă suntem prinși într-o viață în care totul ne e oferit de-a gata, mintea nu ni se dezvoltă, relațiile noastre se atrofiază, iar spiritul ni se deteriorează.

Putem rezista doar câteva săptămâni fără hrană, doar câteva zile fără somn sau apă, doar câteva minute fără oxigen. Fără oxigen, somn, apă și hrană, mintea și trupul nostru încep să nu mai funcționeze. Dacă stăm prea mult timp fără oricare dintre aceste lucruri, murim.

Eu cred că este adevărat și faptul că, fără sentimentul unei lupte pline de însemnătate în viață, ceva în interiorul nostru începe să

nu mai funcționeze, o parte din noi începe să moară. Cu toate astea, e uimitor cât de adaptabile pot fi ființele umane. Când sunt împiedicați să facă o muncă grea și plină de însemnătate (trăind, poate, în închisoarea unei tihne leneșe, bând în exces sau petrecând ore nesfârșite cu jocuri video sau pe internet), oamenii găsesc totuși modalități de a-și câștiga existența. Totuși, pe termen lung, lipsa unui scop e la fel de distructivă ca și lipsa somnului. Putem supraviețui fără un scop, dar nu putem prospera.

Când aveam douăzeci de ani, am trăit și am muncit într-o tabără de refugiați din Bosnia. Toți refugiații văzuseră brutalitate și distrugere. Pierduseră tot ce avuseseră cândva. Mulți pierduseră prieteni și rude. Și acum erau închiși într-o tabără, locuind în barăci, hrănindu-se cu pâine și zvonuri. Toată lumea suferea. Pentru că eram tânăr, probabil că erau multe lucruri pe care nu le-am văzut cu claritate și cu siguranță erau multe lucruri pe care nu le știam. Dar un lucru m-a frapat. Părea că oamenii care o duceau cel mai bine în tabără erau adesea părinții și bunicii copiilor mici. Ei știau că trebuie să se trezească în fiecare zi și să fie puternici pentru cineva.

Oamenii cărora le era cel mai greu erau adulții tineri și adolescenții mai mari. Simțeau că viața le-a fost retezată. Se trezeau în fiecare zi fără perspectiva de a avea un loc de muncă sau de a merge la școală. Căsătoria părea să nu prea aibă sens. Îmi amintesc de ei la o petrecere în sala comună a taberei: golindu-și berile și spărgând apoi sticlele pe podeaua de beton. Războiul îi lăsase fără nicio țintă, iar lipsa unei ținte e dureroasă.

Adolescenții cărora le mergea cel mai bine erau adesea cei care găseau altceva de făcut. Se ofereau voluntari la grădiniță sau îi antrenau pe cei mici când jucau fotbal.

Cu alte cuvinte, oamenii cărora le mergea cel mai bine găseau un mod de a trăi pentru ceva, într-o vreme în care mulți oameni din jurul lor nu știau nici măcar de ce sunt în viață.

Ai petrece un weekend în curtea din spate, cu o ladă frigorifică plină cu bere, dacă ai ști că vecinii tăi au nevoie de tine? Tu însuți mi-ai spus că, atunci când te-ai apucat să antrenezi, ai început să vezi mai

clar și să trăiești mai curat. Ai nevoie ca cineva să aibă nevoie de tine. Toată lumea are nevoie de asta. Ai nevoie de o luptă demnă în viață.

Și uite, Walker, asta nu e o problemă doar pentru refugiați sau pentru tine. În cel mai prosper moment din istoria omenirii, zeci de milioane de oameni nu prosperă din cauza lipsei unei munci nobile pe care s-o facă, din lipsa unei implicări în lume plină de însemnătate, grea și chinuitoare.

Cu toții avem nevoie de ceva cu care să ne luptăm și pentru care să luptăm. Ținta în viață nu este să evităm luptele, ci să le purtăm pe cele corecte; nu să evităm grijile, ci să ne pese de lucrurile potrivite; nu să trăim fără frică, ci să ne înfruntăm temerile demne de a fi înfruntate, cu forță și pasiune.

Unul dintre motivele pentru care suferi acum este tocmai acela că *scopul* luptei tale este neclar. Pentru ce muncești? Pentru ce te zbați? Cine vei fi?

Acestea sunt întrebări majore, și nu le poți răspunde rapid sau superficial. Însă dacă vrei să trăiești o viață înfloritoare, va trebui să le răspunzi. Aici te poate ajuta filozofia.

Ceea ce vei deveni reprezintă rezultatul a ceea ce ești dispus să înduri. Ești dispus să muncești din greu? Să gândești serios? Știu că ești. Întotdeauna ai fost.

SCRISOAREA 3

Ce este reziliența?

Sunt unele lucruri care nu pot fi învățate repede,
iar timpul, care este tot ce avem, trebuie plătit din plin
pentru dobândirea lor.[1]

– ERNEST HEMINGWAY

Walker,

Vreau să-ți împărtășesc o poveste scrisă de un veteran la fel ca noi, pe nume Sofocle.

Războiul troian a fost marele război al lumii Greciei antice și, la începutul său, mii de corăbii de război au ridicat pânzele pentru a ataca orașul Troia. Pe drum, grecii s-au oprit să se odihnească pe insula Chryse. Sofocle a scris o piesă despre ce s-a întâmplat acolo și despre chinurile unui om pe nume Filoctet.

Filoctet era un mare arcaș, binecuvântat cu un arc fermecat care nu își rata niciodată ținta. Însă pe insula Chryse, el a călcat din greșeală pe pământul care era sacru pentru zei și un șarpe veninos l-a mușcat de picior. Rana lui nu era una obișnuită. Supura, putrezea și mirosea atât de urât, încât ceilalți bărbați nu suportau să stea lângă Filoctet. Rana nu voia să se vindece.

Ulise le-a poruncit oamenilor lui să îl ducă pe Filoctet cu barca până la o insulă pustie din apropiere și să îl abandoneze acolo. Oastea a ridicat pânzele și a plecat la război. În următorii zece ani,

Filoctet a rămas izolat pe insulă, cu o rană care nu se mai vindeca. Durerea era necruțătoare, iar uneori era atât de ascuțită, încât își pierdea cunoștința.

Singur și uitat, Filoctet se gândea numai la rana lui și își blestema foștii prieteni.

În acei zece ani, Ulise și războinicii lui au luptat la Troia, dar, în ciuda tuturor eforturilor lor, războiul a ajuns într-un punct mort. Au consultat un prezicător care le-a spus că grecii nu vor avea putere să câștige fără Filoctet și arma lui.

Ulise și o unitate aleasă s-au întors pe insula pustie cu o misiune simplă: să ia înapoi arcul și pe Filoctet. L-au găsit pe Filoctet tot rănit și înverșunat și l-au implorat să vină cu ei pe corabie până în Troia.

Înfuriat pentru că îl abandonaseră acolo, Filoctet refuză să-i ajute. Nu vrea decât să se întoarcă acasă în Grecia, să fie vindecat și lăsat în pace. În clipa în care Ulise e gata să renunțe, Hercule – care fusese altădată erou, iar acum era zeu – apare din cer. El îi poruncește lui Filoctet să își împlinească destinul:

> Fii sigur că și ție ți se cuvine să-nduri toate acestea –
> ca viața ta să fie glorioasă după ce treci prin suferințe.[2]

Hercule îi spune lui Filoctet că poate fi vindecat numai dacă renunță la ranchiună și li se alătură grecilor în Troia.

Filoctet alege. El și Ulise ridică pânzele și, în cele din urmă, după cum promisese profeția, războiul troian a fost câștigat.

Sofocle, care a transmis această poveste, a fost mai mult decât un dramaturg. La fel ca Eschil, compatriotul lui mai vârstnic, Sofocle cunoscuse războiul. Îl cunoscuseră și oamenii din publicul său. Iar când publicul atenian a auzit povestea spusă iar la teatru, în aer liber, la răsăritul soarelui – momentul în care se jucau tragediile, conform tradiției – spectatorii au avut de-a face în mod sigur cu ecourile propriilor sacrificii și ale rănilor pe care ei și cei dragi lor le suferiseră.

Atenienii l-au cinstit pe Sofocle pentru talentul său de a descrie totul cu atâta sinceritate. După una dintre cele mai populare piese ale sale, l-au ales în funcția de *strateg*, un post foarte important în Atena, care atrăgea totodată responsabilitatea de a conduce trupe în luptă.

Poate că a fost doar un vot pentru celebritate. Dar poate că a reflectat și ceva mai profund: înțelegerea faptului că cineva, care poate să scrie cu atâta înțelepciune despre greutățile războiului și despre responsabilitățile din cadrul comunității, poate, de asemenea, să conducă cu înțelepciune.

Care este înțelepciunea din *Filoctet,* o piesă pe care Sofocle a scris-o spre sfârșitul unei vieți lungi? Nu putem spera să fim victorioși dacă îi abandonăm pe cei care sunt răniți. Așa cum a scris poetul Robert Bly despre această piesă: „Rănitul știe ceva”[3]. Când Ulise îl abandonează pe Filoctet, abandonează chiar persoana de care are nevoie pentru a câștiga războiul.

În *Filoctet* întâlnim un om care, în ciuda durerii, are încă de oferit ceva impresionant, ceva care îi va salva pe compatrioții lui.

Piesa lui Sofocle nu este un basm; este o operă de artă complicată și dificilă. Eu însă trag două învățături din ea.

În primul rând, fiind o comunitate, nu ne putem abandona răniții. Ei mai au ceva de oferit – poate chiar lucrul de care avem nevoie.

În al doilea rând, rănile și nedreptatea – fie că e vorba de abandonul de zece ani al lui Filoctet sau de rănile mult mai mici din viața noastră – nu șterg pur și simplu cu buretele obligația de a fi de folos. Dacă viața te-a rănit, asta nu îți diminuează datoria față de ceilalți. Chiar răniți și nedreptățiți, le datorăm celorlalți munca ce ne poate face viața glorioasă.

Și nu uita singurul lucru pe care Filoctet l-a făcut în timpul celor zece ani de durere: a rămas în viață. Războinicii nu se sinucid, deoarece primul scop al războinicului e să-i protejeze pe alții; sinuciderea face acest lucru imposibil. Prin sinucidere, luăm durerea noastră, o înmulțim cu zece și le-o înmânăm tuturor celor care ne

iubesc. Ceea ce ne rănea pe noi, pentru ei devine un iad. E vorba de egoism aici.

Mi-e greu să scriu asta, Walker. Am cunoscut mai mulți veterani care s-au sinucis, și ai cunoscut și tu câțiva. Nu spun asta pentru că vreau să-i critic pe cei morți, ci pentru că vreau să te ajut pe *tine*. Războinicii nu se sinucid.

-2-

Nu există decât un drum spre adevărata măreție umană:
drumul prin suferință.[4]
– ALBERT EINSTEIN

Deci, Walker, îți mai aduci aminte când a trebuit să trecem cu toții testul de fizica scufundărilor, la cursul BUD/S? Îți mai amintești că o parte dintre noi rămâneam în clasă și învățam, mâncându-ne rațiile gata preparate, în vreme ce restul clasei alerga să ia prânzul? Seara învățam în cazarmă. Multora dintre băieți le era mai frică de ecuații decât de ocean.

Pentru mine, unul dintre momentele cele mai pline de mândrie de la cursul BUD/S a fost când fiecare din clasă a trecut testul de fizica scufundărilor. Instructorii s-au dus și au verificat arhivele. N-au găsit nicio clasă, în toată istoria BUD/S, care să fi făcut vreodată așa ceva.

Iartă-mă deci că mă laud, dar sunt mândru de asta. Am dat peste un lucru care părea complicat și l-am făcut să fie simplu, astfel încât toți prietenii noștri să reușească.

Și vreau să mai scot la iveală un pic de fizică.

Când oamenii aud cuvântul reziliență, se gândesc de obicei la „revenire”. De câte ori ai auzit cuvântul ăsta?

Și chiar dacă ne dăm seama sau nu, când ne gândim la „revenire”, ne gândim la fizică. Când Isaac Newton a publicat marea sa lucrare de matematică și fizică, *Principiile matematice*, în 1687, a făcut ceva

mai mult decât să explice unele dintre legile fundamentale ale universului. A lansat, de asemenea, un fel de modă în fizică: dintr-odată, toți își doreau ca gândirea lor să fie la fel de logică, de exactă și de clară ca a lui Newton. Dacă existau legi care dictau orbitele planetelor, cu siguranță că trebuiau să existe și legi care să explice mintea umană, acțiunile și societățile umane.

Problema este că viața, în cea mai mare parte a ei, nu e doar în alb și negru ca fizica newtoniană. Iar încercarea de a trata ființele umane ca pe niște variabile într-o ecuație conduce către o gândire greșită.

Poți vedea încă influența acestui apetit pentru precizia fizicii când cauți termenul „reziliență" în dicționarul Merriam-Webster. Una dintre primele definiții pe care le vei găsi este aceasta: „capacitatea unui corp sub tensiune de a reveni la mărimea și forma lui după deformare, mai ales dacă tensiunea este cauzată de forțe de compresiune – numită și *reziliență elastică*".

Reziliența ca elasticitate. Este o definiție din fizică, dar când cei mai mulți oameni se gândesc la reziliență, așa cum se aplică ea ființelor umane, tot mai au în minte câte o variantă a acestei definiții. Ei cred că reziliență înseamnă „recuperare" sau „revenire" după o tensiune. Cred că oamenii rezilienți sunt la fel înainte și după greutăți.

Dacă ne limităm înțelegerea rezilienței la această idee de revenire, ne scapă multe dintre lucrurile pe care ni le oferă greutățile, durerea și suferința. De asemenea, înțelegem greșit capacitatea noastră umană de bază, și anume aceea de a ne schimba și de a ne perfecționa.

Realitatea vieții e că nu putem reveni. Nu putem reveni deoarece nu ne putem întoarce în timp la oamenii care eram înainte. Părintele care pierde un copil nu își mai revine niciodată. Pușcașul marin de nouăsprezece ani care pleacă pe vas la război dispare pentru totdeauna, chiar dacă se întoarce. „Ce s-a făcut nu se mai poate desface"[5], iar ceea ce ne face viața este câteodată nemilos.

Nu vei mai fi același om care erai înainte să-ți moară fratele. Părinții tăi nu vor mai fi aceiași părinți. Tu știi că nu există revenire. Există doar mersul înainte.

Din fericire, pentru a fi rezilienți, nu e nevoie să ne întoarcem în timp.

Ceea ce ni se întâmplă devine o parte din noi. Oamenii rezilienți nu își revin din experiențele dure; ei găsesc moduri sănătoase de a le integra în viață.

Cu timpul, oamenii descoperă că o mare tragedie înfruntată cu un spirit pe măsură poate crea o mare forță.

Iată un alt mod prin care gândirea în termeni de fizică duce la o gândire confuză despre viață:

Știm că obiectele fizice din viața noastră tind să intre în repaus atunci când forța de frecare le învinge. Lovește o bilă de biliard cât de tare vrei, și tot se oprește până la urmă. E firesc să ne gândim și la noi în același fel, să ne imaginăm ființele umane ca pe niște obiecte care, într-un final, chiar în mod natural, ajung în repaus. Și atunci când *nu* suntem în repaus – când ne zbatem, suntem agitați, nervoși – ne gândim că ceva nu e în regulă.

În viața omului nu există însă starea de repaus. Copiii cresc în timp ce dorm. Trupurile noastre – gazde la rândul lor pentru zeci de mii de celule microscopice și alte organisme vii care trăiesc și mor în fiecare zi – se află într-o stare constantă de activitate. Îmbătrânim și în „repaus"; în „repaus", creierul nostru ne organizează amintirile. Atunci când facem exerciții fizice, perioada de recuperare – care pare a fi repaus – e cea în care mușchii devin mai puternici.

Și ceea ce e adevărat pentru noi ca indivizi e adevărat și pentru comunitatea, țara, lumea noastră. Pădurea nu se odihnește, marea nu se odihnește. Pământul de sub picioarele noastre se mișcă și se deplasează mereu, chiar dacă nu suntem conștienți de asta. Viața ta se mișcă în timp, la nesfârșit.

Care este așadar rostul acestei lungi discuții despre repaus?

Doar pentru a demonstra simpla idee că: atunci când te lovește durerea, ea lovește o țintă în mișcare. Și, de vreme ce te afli deja în mișcare, ceea ce se va schimba nu e atât starea ta, cât traiectoria ta.

Nu te aștepta să vină o perioadă în viață în care vei fi scutit de schimbări, de chinuri, de griji. Pentru a fi rezilient, trebuie să înțelegi că obiectivul tău nu este să ajungi în repaus, deoarece nu există așa ceva. Obiectivul tău este să folosești ceea ce te lovește pentru a-ți schimba traiectoria într-o direcție pozitivă.

-3-

În Cambodgia, am văzut fete care își pierduseră membrele din cauza minelor terestre și care mergeau kilometri întregi cu picioare prostetice. Am văzut fete tinere care supraviețuiseră poliomielitei, cu picioare strâmbe, neputincioase și uscate, ridicându-se în orteze și mergând cu mândrie. Boala nu le luase demnitatea sau hotărârea.

Majoritatea acestor fete proveneau din familii care trăiau cu mai puțin de un dolar pe zi și creșteau într-o cultură în care cei cu dizabilități erau considerați adesea o povară. Lumea le copleșise pe aceste fete cu greutăți, dar ele nu își căutau deloc scuze.

În liceu l-am citit puțin pe Hemingway – *Bătrânul și marea*, nuvela *Dealuri ca elefanți albi* – cele obișnuite. La sfârșitul facultății, cu un an sau doi înainte să plec în Cambodgia, m-am cufundat în scrierile lui Hemingway. Cred că am citit tot ce a scris. Tot. I-am citit romanele celebre și pe cele proaste. I-am citit chiar și poeziile foarte proaste. I-am citit cărțile despre vânătoare, lupte cu tauri și război. Am citit despre violență și aluziile la sex și mi-a plăcut limbajul simplu, direct și disciplinat pe care l-a folosit în operele de început. Mi-a plăcut felul în care a scris despre mâncare.

La fel ca mulți băieți tineri, eram atras de bărbatul macho din Hemingway, de aventură. Îmi pot imagina și acum o scenă la pescuit de păstrăv, în care un tip își bagă brațul într-un râu înghețat. Dar cu cât am citit mai mult și cu cât am înaintat în vârstă, ce l-a făcut pe Hemingway să dăinuie pentru mine a fost sentimentul lui de compasiune pentru chinurile din fiecare viață bună. Și când le-am văzut pe fetele acelea în Cambodgia, mi-am amintit de asta: „Lumea îi

distruge pe toți, iar după aceea mulți sunt mai puternici în locurile distruse”[6].

Acest citat din Hemingway este celebru pe bună dreptate. Ceea ce rămâne în mintea celor mai mulți oameni este expresia „puternici în locurile distruse”.

Este important, de asemenea, să ne amintim și calificativul său: mulți. Nu toți.

Nu toți suntem puternici în locurile distruse. Să fii puternic în locurile distruse înseamnă să fii rezilient. Distrugerea în sine nu ne face mai buni.

Greutățile te pot face o persoană neajutorată sau una eroică. Unii oameni devin mai puternici prin suferință. Alții sunt învinși. Diferența stă în reziliență. Hai să examinăm acum ce îi separă pe cei care sunt slăbiți de greutăți de cei care sunt întăriți de ele.

-4-

Reziliența începe cu tine, Walker. Ar fi ușor să trecem peste acest aspect prea repede.

Prea adesea, atunci când vorbim despre provocările cu care ne confruntăm noi, cu care se confruntă copiii noștri, colaboratorii, colegii, prietenii și concetățenii noștri, începem cu o descriere a lumii. Numim și descriem toate lucrurile care au contribuit la dificultățile noastre. Ceea ce trecem de obicei cu vederea (sau ignorăm) este ceea ce am făcut chiar noi pentru a contribui la situația noastră. Ca s-o spun altfel, în centrul a tot ceea ce ți se întâmplă te afli tu.

Așa că hai să subliniem un aspect evident: *tu* ești locul cu care trebuie să începi dacă vrei să devii mai puternic în fața adversităților.

-5-

Reziliența se deosebește de simpla supraviețuire și e mai mult decât simplă rezistență. Reziliența este adesea rezistență cu o direcție. Încotro te îndrepți? De ce mergi într-acolo?

Bineînțeles că nu-ți poate oferi nimeni „de ce-ul" tău personal. Iar scrisoarea asta sigur n-o poate face. Trebuie să-ți creezi singur „de ce-ul".

Începe prin a te întreba: Încotro mă îndrept?

Nu e suficient să *vrei* să fii rezilient. Pentru ce vrei asta? Pentru ce reziști? Filoctet a petrecut zece ani fierbând în propria-i durere, crezând că nu are o direcție. Tu câți ani vei petrece fierbând într-a ta?

Și – știu că știi asta – tu nu ești un personaj dintr-o piesă de Sofocle. Nu va coborî Hercule din cer ca să-ți dea un arc fermecat și să-ți arate care e lupta cea dreaptă. Încotro te îndrepți acum? Încotro vrei să te îndrepți?

-6-

Primul pas în dezvoltarea rezilienței este să-ți asumi responsabilitatea pentru tine și pentru viața ta. Dacă nu ești dispus să faci asta, nu-ți mai pierde timpul citind această scrisoare.

Esența responsabilității este acceptarea consecințelor – bune și rele – ale faptelor tale. Nu ești responsabil pentru tot ce ți se întâmplă. *Ești* responsabil pentru modul în care faci față lucrurilor care ți se întâmplă.

Chiar și atunci când recunoaștem limitele puterii noastre de a modela lumea, putem totuși să ne străduim să fim propriii noștri stăpâni. Și asta e o muncă mai mult decât suficientă pentru o viață întreagă.

Istoria e plină de cei care au încercat să scape de povara responsabilității. În cazuri extreme, unii chiar au renunțat la libertate în schimbul supunerii față de tirani. Unul dintre filozofii mei „de stradă" preferați, Eric Hoffer, a studiat motivele pentru care oamenii renunță de bunăvoie la responsabilitate și se alătură mișcărilor de masă și mulțimilor violente. Un citat pe care l-a cules venea de la un tânăr german care a explicat că s-a alăturat partidului nazist pentru a fi „eliberat de libertate"[7].

Dorința de a evita responsabilitatea poate fi copleșitoare. Această dorință este atât de mare, încât a alimentat unele dintre cele mai groaznice epoci de tiranie și acte de brutalitate pe care le-a cunoscut lumea. E o dorință atât de atotpătrunzătoare, atât de fermecătoare, încât tiranii au putut să se bazeze pe ea în fiecare epocă a istoriei umanității. Responsabilitatea este o povară grea.

Dar responsabilitatea oferă și putere. Dacă ne asumăm responsabilitatea pentru noi înșine, nu devenim victime, ci pionieri. Victima cade pradă fricii și se bucură să-i poată învinovăți pe alții. Pionierul își făurește propria cale: mai dificilă, dar mai plină de satisfacții.

Așa că întreabă-te: Sunt dispus să-mi asum responsabilitatea pentru viața mea, cu vorba și cu fapta? Dacă nu, șansele tale de a trăi o viață bogată și împlinită sunt aproape nule. Dacă da, ai în față posibilitatea unei călătorii pline de bucurie.

-7-

Să fii rezilient începe cu o alegere. Filoctet trebuie să aleagă dacă să lase durerea să-l mistuie sau să găsească tărie în ea și să servească un scop mai important decât el însuși.

Pe toate fronturile noastre diferite, ne vom confrunta cu astfel de alegeri. Putem să alegem calea scuzelor. Pe această cale ușoară, vom descoperi în curând că suntem înconjurați de vulturii care se hrănesc cu scuze: învinovățirea, autocompătimirea, văitarea, resemnarea. E o direcție care duce la slăbiciune, la lașitate și la un spirit meschin. Scuzele sunt incompatibile cu excelența.

Cealaltă cale înseamnă să trecem prin durere și greutăți, frică și suferință, tragedii și traume, astfel încât să devenim mai înțelepți și mai puternici. Știu că sunt momente în care ai ales această cale. În fața durerii, te-ai întrebat: Asta mă va distruge sau mă va face mai puternic? Mă voi ridica? Voi încerca din nou?

-8-

Reziliența este o virtute. Ce este o virtute?

Când îi citim pe filozofii greci, cuvântul „virtute” apare de multe ori. Cuvântul care este tradus de obicei este *arête.* Cu toate acestea, *arête* însemna ceva întrucâtva – dar în mod semnificativ – diferit de cuvântul „virtute”, așa cum îl folosim noi azi.

Arête însemna de fapt ceva mai apropiat de „excelență”. Pentru greci, nicio parte a vieții nu era considerată viață „morală” sau „etică”. Era viață, pur și simplu. La fel cum o persoană putea să se priceapă excelent la alergare, la olărit sau la scris piese de teatru, putea să se priceapă excelent și la luarea acelui gen de decizii pe care noi astăzi le numim „morale”: decizii referitoare la modul în care o persoană, o familie sau o comunitate își poate crea și poate trăi o viață bună.

Chiar și cuvântul nostru „virtute”, care provine din latină, a însemnat la început „excelențele unui bărbat”. *Vir* înseamnă „bărbat”, iar virtutea era o trăsătură de caracter de care un bărbat avea nevoie pentru a-și trăi viața bine. Astăzi, recunoaștem că bărbații și femeile au cu toții nevoie de anumite excelențe pentru a trăi bine. Punctul-cheie este acesta: o virtute este o excelență pe care ne-o putem dezvolta ca pe oricare altă excelență.

Când ne gândim la virtute ca la o excelență, acest lucru ne schimbă modul în care privim lumea și pe noi înșine.

Începem să înțelegem că virtutea nu e neapărat ceva ce avem, ci ceva ce exersăm. Prin exercițiu, s-ar putea să devenim mai buni la alergare, la olărit și la scris piese de teatru. Fără exercițiu, abilitățile noastre se deteriorează.

Walker, noi doi am mai făcut asta. Am petrecut împreună ore întregi învățând să numărăm de câte ori dăm din brațe în apele negre ca noaptea ale golfului San Diego. Am învățat să ne găsim drumul prin munți abrupți și plini de mărăcini, cu o busolă, o hartă și cu stelele. Am petrecut zile întregi învățând să apăsăm cum trebuie pe trăgaci.

Reziliența nu e cu mult diferită. Aristotel ne-a învățat că nu ne naștem cu virtute; ne naștem cu capacitatea de a ne exersa virtutea. Exercițiul formează obiceiuri. Obiceiurile noastre sunt caracterul nostru. Când vine vorba de virtute, exercițiul „face o mare diferență – sau, mai degrabă, toată diferența”[8].

Nu te-ai născut cu reziliență, la fel cum nu te-ai născut cu capacitatea de a folosi o busolă sau de a ținti cu pușca. Reziliența este o excelență pe care ne-o formăm. O putem exersa în alegerile și în faptele pe care le facem. După suficient exercițiu, reziliența devine o parte din ceea ce suntem.

Vreau să mă opresc aici pentru a sublinia un aspect important. Atunci când înțelegi o virtute ca pe o excelență pe care o exersezi, se vor întâmpla alte trei lucruri.

În primul rând, vei dobândi un sentiment extraordinar de putere. Vei recunoaște că ai o capacitate mai mare decât credeai de a-ți modela caracterul și, odată cu el, soarta.

În al doilea rând, vei deveni mai iertător față de ceilalți. Lasă-mă să-ți explic cum:

Imaginează-ți o alergătoare extraordinară. E rapidă și agilă. Când aleargă, inima ei bate cu putere, picioarele i se îndoaie, brațele îi alunecă, iar tălpile îi ating pământul atât de ușor și de curat, încât pare că zboară prin aer. Imaginează-ți acum că în ziua unei curse importante – după ani de antrenamente pline de sârguință și competiții încununate de succes – ia startul, aleargă repede în fruntea plutonului, stabilește un avans impresionant, iar apoi se prăbușește pe pistă ca un sac de oase. Celelalte alergătoare trec de ea. Se împleticește căutând să-și recapete echilibrul. Poate sângerează, e rănită. Termină ultima, sau poate nu mai termină deloc.

E o alergătoare proastă? Bineînțeles că nu. A avut o cursă proastă.

Grecii recunoșteau că oamenii extraordinari pot eșua teribil, rămânând extraordinari și mai departe. Oamenii înțelepți pot fi uneori stupizi. Oamenii curajoși pot fi lași. Oamenii sinceri pot minți, iar cei miloși pot fi cruzi.

Astăzi, într-o cultură care ar trebui să știe destule pentru a fi iertătoare față de slăbiciunile umane, adesea nu reușim să ne amintim că oamenii nu sunt extraordinari tot timpul. Oamenii exersează extraordinarul. Ei acționează într-un mod extraordinar. Oamenii exersează curajul. Ei acționează cu curaj. Și apoi, într-o zi, n-o mai fac. Asta nu înseamnă că sunt lași. Înseamnă că sunt oameni.

În al treilea rând, începem să vedem puterea, plăcerea, măreția și frumusețea din virtute. Virtutea nu se referă la ceea ce îți refuzi, ci la ceea ce faci din tine.

În cultura noastră, virtutea este respectabilă, dar plictisitoare. Pentru noi, virtutea a ajuns să fie asociată cu „nu”. Virtutea se referă la ceea ce *nu* ar trebui să faci. „Omul virtuos” e cineva care ți-ar plăcea să le predea copiilor tăi lecția de la școala de duminică. Dar s-ar putea să nu fie cineva cu care ai vrea să-ți petreci timpul.

În general vorbind, anticii vedeau lucrurile diferit. Virtuțile erau exact trăsăturile necesare pentru a trăi o viață plină și interesantă. Cineva care avea virtuți avea energie și exuberanță. El sau ea putea lupta cu curaj, putea iubi cu pasiune, putea căuta aventura cu vioiciune – putea ști de ce e nevoie pentru a crea frumusețe și pentru a trăi din plin. Cei „răi” erau „cei care nu și-au dezvoltat talentul pentru o viață frumoasă – cei care fac treaba de mântuială”[9]. Spus cât se poate de simplu, să fii virtuos însemna să te pricepi de minune să fii om.

Noi devenim ceea ce facem, dacă o facem destul de des. Ne purtăm cu curaj și devenim curajoși. Ne purtăm cu milă și devenim miloși. Dacă facem alegeri reziliente, devenim rezilienți.

Hai să nu trecem prea repede peste asta. „Dacă facem alegeri reziliente, devenim rezilienți.” Sună simplu, ca și cum aș spune: „Dacă îmi pun pantofi, port pantofi”. Sunt însă trei puncte de subliniat aici.

În primul rând, *tu* îți poți dezvolta reziliența. O poate face oricine. Nu o poate face nimeni pentru tine. Tu și numai tu trebuie să muncești pentru asta.

În al doilea rând, îţi *poţi* dezvolta rezilienţa. E posibil să îţi formezi virtuţi. E posibil să îţi schimbi caracterul. E posibil, prin urmare, să îţi schimbi direcţia vieţii.

În al treilea rând, îţi poţi *dezvolta* rezilienţa. Rezilienţa nu poate fi cumpărată sau primită; trebuie să munceşti din greu pentru a clădi excelenţă în viaţă.

-9-

Multe virtuţi – spre exemplu, curajul sau compasiunea – pot ieşi la iveală într-o clipă. Dacă vedem un copil temător apărându-se în faţa unui bătăuş, recunoaştem imediat că acesta e un exemplu clar de curaj. Rezilienţa are nevoie de mai mult timp. Să înduri durerea şi apoi să transformi acea durere în înţelepciune, sau să înduri greutăţi şi să te dezvolţi datorită lor, pentru asta e nevoie de timp. Fructele rezilienţei cresc încet.

Din această cauză, învăţăm cel mai bine despre rezilienţă nu atunci când ne concentrăm pe momente dramatice, ci atunci când luăm în considerare traiectoria unei vieţi întregi. Nu cultivăm rezilienţa pentru a putea acţiona bine într-o anumită împrejurare, ci pentru a putea trăi o viaţă plină şi înfloritoare.

-10-

Zach, îţi aminteşti de paradoxul Stockdale?

Ni l-au predat la cursul de supravieţuire, eschivare, rezistenţă şi evadare. Înainte să ieşim în pădure ca să suferim de foame o săptămână, să fim apoi capturaţi, închişi în cuşti mici, bătuţi în timpul interogatoriilor şi bombardaţi noaptea cu sunetele unor plânsete de copii răsunând în difuzoare, au vrut să învăţăm o lecţie de la amiralul James Stockdale, un pilot al cărui avion a fost doborât în Vietnam, în 1965. A îndurat şapte ani şi jumătate de captivitate şi tortură ca prizonier de război. El a organizat un sistem de disciplină şi comunicaţii codificate pentru camarazii lui prizonieri de război.

A refuzat, chiar și sub tortură, să le ofere informații celor care îl țineau captiv. Pentru reziliența sa în captivitate și pentru felul în care i-a condus pe camarazii săi prizonieri, lui Stockdale i-a fost conferită Medalia de Onoare a Congresului.

Stockdale a observat că prizonierii de război care cedau cel mai repede erau cei care se amăgeau singuri în legătură cu gravitatea situației lor. Își imaginau că vor fi eliberați săptămâna următoare, sau luna următoare, sau până la Crăciun. El a rezistat fără să cedeze timp de șapte ani și jumătate, în bună parte pentru că a refuzat să se mintă pe sine însuși.

Iată cum a explicat el paradoxul Stockdale: „Nu trebuie să confunzi niciodată credința că până la urmă vei reuși – pe care niciodată nu-ți poți permite s-o pierzi – cu disciplina de a înfrunta cele mai brutale adevăruri legate de realitatea în care te afli, oricare ar fi ele”[10].

În fața greutăților, trebuie să-ți păstrezi clară capacitatea de concentrare asupra realității tale dure. Nu-ți faci niciun bine dacă îndulcești adevărurile. Nu-ți faci niciun bine dacă visezi cu ochii deschiși la ce s-ar putea întâmpla. Trebuie să-ți menții claritatea asupra realității în care te afli. Totuși, paradoxul este că în același timp trebuie să găsești o modalitate de a-ți menține speranța.

Walker, înainte îți ignorai realitatea brutală. Îmi amintesc când îmi spuneai că muncești, ai grijă de familia ta, plătești ipoteca, rezolvi treburi și bei în weekend. După o bere, te plângeai de toți băieții care veneau acasă din război și se smiorcăiau că au stres posttraumatic. Tu te prefăceai că ești bine. Te mințeai singur.

În scurt timp, realitatea îți dărâmă ușa din față și nu te mai poți preface. Durerea este reală. Și îi facem față mai bine atunci când o recunoaștem. Când recunoaștem durerea, aruncăm o lumină asupra ei. Durerii nu îi place asta. Durerea preferă să se strecoare în liniște în psihicul tău și să crească împreună cu frica. Durerea preferă să pândească din umbră și să te prindă într-o ambuscadă. Durerii nu-i place să fie văzută sau înțeleasă.

Stockdale a spus că trebuie să înfrunți adevărurile brutale ale realității în care te afli. Atunci când nu mai fugim de durere și o recunoaștem, o vedem așa cum este. Adesea, sub privirea noastră, ea îngheață pe loc. Atunci o putem înfrunta.

Îmi plac mult aceste versuri ale lui Arhiloh, un mercenar și poet grec:

> Inimă, inima mea, atât de bătută de nenorociri, mult peste puterile tale, ridică-te și înfruntă-i pe oamenii care ne urăsc.
>
> Dezgolește-ți pieptul în fața asaltului dușmanului și alungă-l. Nu te clinti printre sulițele ca niște raze.
>
> Nu ceda.[11]

Durerea vine în multe forme. La fel și frica. Însă unii oameni ar înfrunta mai degrabă sulițele decât adevărul. Ca să-ți înfrunți realitatea prezentă, e nevoie de disciplină și curaj.

(Bineînțeles, niciunul dintre noi nu e perfect. Arhiloh a scris și o poezie minunată despre cum și-a aruncat scutul și a fugit:

> L-am aruncat lângă o tufă și-am fugit
> Când lupta s-a înflăcărat.
> Viața mi-a părut cumva mai prețioasă.
> Era un scut frumos.
> Știu de unde pot cumpăra un altul
> Exact ca acela, la fel de rotund.[12]

Așa că nu te aștepta să fii perfect de fiecare dată când acționezi.)

Ține minte totuși că e o mare diferență între a recunoaște durerea și a te complace în ea. A te complace în durere este o capcană a vieții, un nisip mișcător în calea realizărilor.

Cum faci diferența între a recunoaște durerea și a te complace în ea? Nu există un test exact. Dar, dacă faptul că vorbești despre

durerea ta, o „examinezi” sau o „înțelegi” a devenit o scuză, pe care o folosești ca să eviți să faci ce trebuie să faci, atunci probabil te complaci.

Nu te complace în durere. Înfrunt-o. Fă-o pentru tine. Fă-o pentru familia ta. Fă-o pentru a putea să te dezvolți și să aduci fericire. Și acum, hai să începem.

SCRISOAREA 4

Începutul

Te rog, Doamne, nu mă lăsa s-o dau în bară.[1]

– ALAN SHEPARD, *primul american în spațiu, cu câteva secunde înainte de decolare*

Hei, Walker,

Zilele trecute îmi spuneai despre toate lucrurile pentru care îți faci griji, toate lucrurile care te temi că *s-ar putea* întâmpla dacă începi noul job la care te-ai tot gândit.

Ți-am spus-o atunci și ți-o voi spune și acum: Alegerea pe care trebuie s-o faci nu are legătură de fapt cu locul de muncă. Alegerea este dacă vei trăi sau nu în frică pentru tot restul vieții.

Tu ai răspuns: „Atunci când ai zis că aș putea să-mi alimentez frica sau aș putea să fiu Zach Walker cel curajos pe care îl cunoști tu, am înțeles din asta că sunt practic un fricos".

Ei bine... trebuie să alegi. Începutul aduce și frica.

Nu contează dacă te lansezi în spațiu, dacă stai până la brâu în apa înghețată de-ți tremură și oasele, în prima seară din Săptămâna Infernului, dacă te apuci să scrii un roman, dacă aplici pentru un loc de muncă sau dacă te gândești să-ți începi propria afacere – vei simți frică.

O simți și acum. E un lucru bun. Ea îți spune că ești pe cale să faci ceva ce merită să fie făcut. Dacă trăiești în continuare o viață bună, vei simți frica aceasta în repetate rânduri.

Însă cu cât eziți mai mult, cu atât frica devine mai periculoasă și mai înspăimântătoare. Cu cât eziți mai mult, cu atât ai mai multe șanse să te întorci din drum și să te târăști înapoi sub așternut.

Da-o naibii, Walker. E timpul să începem.

-2-

Mi-a fost frică de începuturi de foarte multe ori. Fără îndoială că nu mi-am biruit acea frică, dar îți voi oferi câteva reflecții despre începuturi care mie mi s-au părut utile. În primul rând, atunci când începi, începe cu modestie.

Începe cu modestia de a recunoaște cât de puține lucruri știi.

Încep cu modestie, acționez cu modestie, sfârșesc cu modestie. Modestia duce la claritate. Modestia duce la o minte deschisă și la o inimă iertătoare. Cu o minte deschisă și cu o inimă iertătoare, văd că fiecare persoană îmi este cumva superioară; având fiecare persoană ca învățător, îmi crește înțelepciunea. Pe măsură ce îmi crește înțelepciunea, modestia devine și mai mult călăuza mea. Încep cu modestie, acționez cu modestie, sfârșesc cu modestie.

Asta e mantra mea pentru modestie. De obicei o citesc de două ori la începutul zilei. Mă simt un pic expus când ți-o ofer așa. Mă întreb cum o să ți se pară. Ți-o împărtășesc însă, pentru că eu cred că modestia este virtutea cu care începe excelența adevărată, completă și plină de sens.

Dacă începi cu modestie, vezi în fiecare persoană un învățător. Dacă începi cu modestie, recunoști că ai ceva de învățat.

Poate îți place. Poate nu. Poate ți se pare doar ciudat. Dar asta funcționează pentru mine. S-ar putea ca pentru tine să funcționeze altceva mai bine.

Îmi amintesc că vorbeam cu un băiat într-o tabără de refugiați de lângă Goma, la mică distanță de granița cu Rwanda. Trecuse mai puțin de un an de când 800.000 de oameni fuseseră măcelăriți în genocid. Băiatul acesta avea șaisprezece ani și era liderul clar al unui grup de cincisprezece băieți care supraviețuiseră bolii, foametei, setei și lipsurilor.

L-am rugat să-mi vorbească despre ceilalți băieți. S-ar putea să fie o ciudățenie a traducerii, dar l-a descris pe fiecare băiat ca fiind puternic: „El e puternic în a face focul și a găti. El e puternic cu soldații din Zair – aceștia îl plac. El e puternic la cântat". Și m-a frapat că unul dintre obiceiurile celor cu adevărat puternici este că au modestia de a recunoaște puterea în toți ceilalți.

Aroganța este armura purtată de oamenii fără valoare, Walker. Bravada și lăudăroșenia lor e de obicei doar o fațadă menită să le mascheze propriile slăbiciuni.

***

Ai modestia de a admite față de tine însuți că, dintre toate lucrurile pe care trebuie să le știi și nu le știi, unul dintre lucrurile pe care nu le cunoști destul de bine ești tu însuți. Tu simți că ceva lipsește în viața ta. Te îngrijorează că nu poți numi sau defini exact acest lucru.

Bine ai venit în club, prietene.

Asta nu e o scuză să nu începi, ci e chiar *motivul* pentru a începe. Dacă ai fi complet, perfect, fără nevoi, dorințe sau defecte, n-ar trebui să mai începi nimic.

Bineînțeles că începi cu îndoieli. Putem rămâne muți de uimire cât de multe lucruri nu știm. „Acest sentiment de mirare arată că ești filozof", a spus Platon, „deoarece mirarea este singurul început al filozofiei"[2].

Mirarea față de ceea ce nu știi este izvorul înțelepciunii pe care s-ar putea să o dobândești într-o zi.

-3-

În *Prometeu înlănțuit*, Eschil spune povestea lui Prometeu, titanul care a furat focul din cer ca să-l ofere în dar omenirii și ne-a salvat de la pieire.

Ca să-l pedepsească pentru furt, Zeus poruncește ca Prometeu să fie înlănțuit de un pisc de munte. În fiecare zi, un vultur coboară asupra lui și îi devorează ficatul; în fiecare noapte, ficatul lui crește la loc pentru ca vulturul să-l poată consuma iar. Singur, nemișcat, expus forțelor naturii, Prometeu rămâne plin de sfidare. (Individul ăsta nu se oprește din luptă. Îți amintește de cineva?)

Prometeu e înlănțuit, dar nobil. E legat și torturat, dar rămâne eroic. Prometeu este captiv, dar până la urmă povestea lui este despre salvarea omenirii și despre posibilitatea progresului omenesc.

Viața ne impune limite tuturor. Totuși, chiar și sub cele mai drastice limite, ne putem lupta cu vitejie, iar în această luptă putem atinge noi înălțimi de noblețe și înțelepciune.

Această lecție reprezintă fundamentul ideii de tragedie, iar Eschil a contribuit la sădirea ei în cultura noastră. Prin „tragedie" vreau să spun că Eschil ne-a văzut pe noi toți – pe tine, pe mine, pe prietenii noștri, pe vecinii noștri, pe bărbații și femeile alături de care am făcut serviciul militar, pe conducătorii noștri – ca pe niște ființe imperfecte, cu limitări mentale, emoționale, morale, fizice și spirituale.

Aceste limitări ne îmbogățesc însă viața cu posibilități prețioase, la fel cum l-au îmbogățit pe Prometeu cu strania lui măreție. Într-o lume fără imperfecțiuni, virtuțile nu ar fi necesare.

Bucuria e un obicei pe care ni-l formăm într-o lume în care simțim durerea. Reziliența e un obicei pe care ni-l formăm într-o lume tragică, în care fiecare dintre noi este limitat în timp, în cunoștințe și în abilități.

Îți mai amintești cât de mult obișnuiam să râdem la cursul BUD/S? Era o durere extremă, dar era totuși foarte distractiv – cele mai bune vremuri, prin care nu vrei să mai treci vreodată. Există o

linie de separaţie între tragedie şi comedie, iar acea linie e subţire. Există, de asemenea, o linie subţire şi între tragedie şi determinare, între tragedie şi optimism, între tragedie şi râs. Dacă stai să te gândeşti, pun pariu că unii dintre cei mai amuzanţi oameni pe care îi cunoşti au fost şi ei straşnic răniţi.

Nu e o coincidenţă că cel mai amuzant preşedinte pe care l-am avut vreodată, Lincoln, avea de asemenea cel mai tragic sentiment al vieţii – precum şi o luptă de-o viaţă întreagă cu depresia. La fel a avut şi Winston Churchill, care era cunoscut şi el pentru inteligenţa sa. Recunoaşterea caracterului tragic al vieţii este parţial ceea ce încurajează arta, energia, comedia, curajul. I-ai mai iubi pe oameni la fel dacă n-ar putea muri niciodată?

Edith Hamilton a observat că cele mai mari două epoci ale tragediei, Epoca de Aur a Atenei şi Anglia lui Shakespeare, au fost vremuri cu un mare optimism, cu energie, comerţ şi explorare.

> Departe de a fi perioade de întuneric şi înfrângere, fiecare dintre ele a fost o vreme în care viaţa a fost privită cu exaltare, o perioadă cu posibilităţi palpitante şi profunde. Şi-au ţinut capul sus oamenii aceia care au învins la Maraton şi Salamina precum şi cei care s-au luptat cu Spania şi au văzut măreaţa Armada scufundându-se. Lumea era un loc al minunilor; omenirea era frumoasă; viaţa era trăită pe creasta valului. Iar mai presus de toate, bucuria vie a eroismului înflăcărase inimile oamenilor. Ai spune că nu e material de tragedie? Pe creasta valului însă, te simţi ori tragic, ori voios; nu te poţi simţi potolit.[3]

Mi-ai spus zilele trecute că, înainte să mergi în Afganistan, nu erai sigur dacă credeai sau înţelegeai cu adevărat că răul există. Nu mai văzuseşi niciodată genul de cruzime ticăloasă pe care ai văzut-o acolo. Şi mi-ai spus că, atunci când te-ai întors acasă, ai devenit mai sensibil la ce se întâmplă în jurul tău. Ai fost atent la ştiri şi ai văzut

durerea din lume așa cum nu o mai văzuseși până atunci, iar asta a fost greu – sufereai, erai temător, uneori paranoic.

La scurt timp după ce am ajuns prima oară în Irak, o echipă de asalt a adus fotografii dintr-o casă asupra căreia făcuseră o descindere. Era o casă de tortură, iar una dintre fotografii arăta o încăpere plină cu capete de oameni zăcând într-o baltă de sânge. Și eu am simțit la fel: răul este real.

Îți aduci aminte de Adam și Eva, care au mâncat din pomul cunoașterii binelui și răului? Ce s-a întâmplat cu ei? Au fost izgoniți din Paradis și blestemați să muncească din greu și să trăiască de pe o zi pe alta. A fost tragică alegerea lui Adam? Sau a Evei? Poți citi teologie cu grămada despre înțelesul acestei alegeri, dar eu știu sigur un lucru: pentru ei, alegerea aceea a fost și un început. Începutul cunoașterii. Începutul a ceea ce înseamnă să fii om.

Momentul de față este un început pentru tine. Nu mai există cale de întoarcere la lumea ta de dinainte de Afganistan. Bineînțeles că nici aceea nu era un paradis, dar avea o anumită frumusețe. Și lumea aceasta nouă are o anumită frumusețe, chiar dacă – și poate mai ales pentru că – e o lume în care tocmai ai devenit conștient de existența răului și a durerii, așa cum nu erai înainte.

Adam și Eva au părăsit grădina Edenului și au plecat în lume: au cultivat pământul, au avut copii, și-au făcut o viață. Cunoașterea răului și experiența durerii sunt întotdeauna dure. Adesea sunt însă și un început.

Atunci când clădim reziliența în viață, ajungem să înțelegem că durerea nu e ceva care trebuie eliminat pentru a avea parte de bucurie, la fel cum frica nu e ceva care trebuie eliminat pentru a avea parte de curaj. Curajul învinge frica, dar nu o înlocuiește. Bucuria învinge durerea, dar nu o înlocuiește.

Când ne dăm seama de acest lucru, simțim că momentele în care ne atingem limitele nu sunt niște ocazii în care să ne retragem, ci niște oportunități pentru fericire, însemnătate, angajament, explorare, creativitate, succes, frumusețe și dragoste.

-4-

M-am gândit la toate lucrurile astea și pentru că m-am luptat și eu atât de mult cu ele.

Rilke, în ale sale *Scrisori către un tânăr poet,* a spus-o astfel: „Să nu crezi că cel care încearcă să te consoleze trăiește netulburat printre cuvintele simple și liniștite care îți fac bine uneori. Viața lui are multe dificultăți și tristețe... Dacă ar fi fost altfel, n-ar fi putut niciodată să găsească aceste cuvinte”[4].

Nu le înțeleg nici eu pe toate. Încă evit de multe ori să încep ceea ce trebuie să încep. Și unul dintre motivele pentru care mă chinui este acela că vreau să aștept ca lumea să se schimbe înainte să încep *eu*. Mă pot plânge de... orice și mă pot folosi de felul în care este lumea ca de un mod prin care să-mi justific propria lașitate.

Chiar și scrierea acestor scrisori către tine. Am lăsat aceste gânduri să se așeze săptămâni întregi. „Ei bine, de îndată ce... *atunci* îi voi scrie lui Walker.” Sau: „După ce în sfârșit... *atunci* îi voi scrie lui Walker”. E numai văicăreală și așteptare. Las munca să se adune fără niciun motiv real, așteptând ca lumea să se schimbe, pentru ca eu să pot face ceea ce trebuie să fac. Nu ajung nicăieri cu asta.

Atunci când acceptăm ceea ce nu putem schimba – faptul că o anumită durere nu poate fi evitată, că unele adversități nu pot fi depășite, că tragedia ne atinge pe fiecare în parte – suntem liberi să ne dirijăm energia către o muncă pe care o putem face realmente.

Fără îndoială că ai citit această rugăciune vestită: „Doamne, dă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care le pot schimba și înțelepciunea de a face diferența între ele”[5]. Una dintre primele ocazii în care această rugăciune a fost văzută sub formă tipărită a fost în 1944, într-o carte oferită preoților militari și soldaților care luptau în al Doilea Război Mondial.

Însă ideea de bază – necesitatea de a accepta durerea în viață – e mult mai veche de atât. Există o versiune a rugăciunii în arabă, scrisă în Spania medievală de către Solomon ibn Gabirol, un învățat

și poet evreu. El spunea că înțelepciunea și pacea se află în „reconcilierea cu ceea ce e de necontrolat”[6]. Ibn Gabirol cunoștea tragedia: bolnăvicios și rămas orfan de la o vârstă fragedă, a fost apoi martor la asasinarea celui mai apropiat protector și mentor al său.

Ideea acceptării cu curaj și înțelepciune a durerii pe care n-o putem schimba nu e doar o chestiune teologică oarecare. O asemenea durere i-a întărit pe soldații care au luptat până la o victorie brutală, atunci când soarta lumii era în joc, la fel cum l-a alinat acum o mie de ani pe un tânăr poet, care a suferit și a continuat să compună opere de o frumusețe durabilă.

Acceptarea corectă a ceea ce trebuie acceptat îți va permite să începi ceea ce trebuie început.

Începem prin a accepta faptul că avem probleme, că suntem foarte departe de a fi perfecți. Însă unii oameni merg prea departe cu asta: transformă acceptarea lumii într-o scuză pentru pasivitatea în fața propriilor eșecuri, și chiar în fața răului. Da, trebuie să accepți unele adevăruri neplăcute, supărătoare și tragice despre viață. Însă trebuie să îți accepți și responsabilitatea de a acționa în lume.

Îmi place cum a explicat Joseph Campbell acest lucru: „Nu poți spune că nu ar trebui să existe șerpi veninoși – așa e viața. Însă, în câmpul de acțiune, dacă vezi un șarpe veninos gata să muște pe cineva, îl omori. Asta nu înseamnă că îi spui nu șarpelui. Înseamnă că spui nu acelei situații”[7].

Așa că hai să acceptăm ceea ce trebuie acceptat, fără să lăsăm această acceptare să ne justifice inacțiunea.

Nu aștepta să se schimbe lumea. Omoară șarpele.

-5-

Îți mai amintești cursul de navigație terestră, în care am fost învățați cum să folosim o busolă?

Am învățat că putem să îndreptăm busola într-o anumită direcție, să alegem un reper pe direcția respectivă, să mergem către el, să alegem un alt reper, să mergem și spre acesta, iar făcând asta

puteam să urmăm o direcție printr-o pădure, printr-un deșert, prin munți, pentru ca – la sfârșitul zilei – să ajungem exact într-un anumit loc.

Însă, dacă la începutul călătoriei ne hotăram să schimbăm direcția fie și numai cu câteva grade, mergând apoi pe noul traseu, prin pădure, printr-un deșert, prin munți, atunci – la sfârșitul zilei – aveam să ajungem într-un loc cu totul diferit.

Marile schimbări vin atunci când facem corecții mici cu mare convingere.

Tu vrei să transformi persoana care ești acum și rolul pe care îl joci în lume – în comunitate, în familie, cu colegii tăi veterani. Te cunosc, Walker, și ai vrea să fi făcut toate astea încă de ieri. Crezi că deja poți vedea, auzi, mirosi și gusta persoana care vrei să fii – simți o viață nouă gata să erupă. E bine. Acel „tu” se află acolo, la orizont. Pentru a ajunge acolo, tot ce trebuie să faci este să-ți ajustezi ușor direcția. Îndreaptă-te într-o direcție nouă și începe să mergi.

În munca mea cu alți veterani, am observat că o schimbare de numai câteva grade – o ușoară reorientare a spiritului, urmată de un exercițiu constant pe noua cale – i-a ajutat pe oameni să-și reconstruiască viața. Ne rugăm seara înainte de culcare. Facem exerciții fizice. Dormim doar cu o jumătate de oră mai mult. Luăm cina de două ori pe săptămână cu prietenii și cu familia. Iertăm. Ne facem timp două minute în fiecare dimineață să fim recunoscători pentru cei pe care îi iubim și pentru fericirea de care ne bucurăm. Sunt schimbări discrete în contextul lucrurilor pe care le facem într-o zi, și totuși, puse constant în aplicare de-a lungul timpului, ele ne transformă viața.

Iată un alt mod de a te gândi la asta: Ființele umane nu sunt omizi. Nu ne târâm într-un cocon ca să ieșim după câteva săptămâni niște ființe diferite. Atunci când oamenii încep ceva, sunt adesea prea nerăbdători să vadă rezultate imediate. Atunci când are loc o transformare reală în viața cuiva, ea se petrece de obicei prin evoluție, nu prin revoluție.

De fiecare dată când facem alegerea de a ne înfrunta frica, caracterul nostru evoluează și devenim mai curajoși. De fiecare dată când facem alegerea de a trece prin durere, pentru a urma un scop mai important decât noi înșine, caracterul nostru evoluează și devenim mai înțelepți. De fiecare dată când facem alegerea de a trece prin suferință, caracterul nostru evoluează și devenim mai puternici.

Cu timpul, printr-un proces de alegeri zilnice, descoperim că ne-am dezvoltat curajul, puterea și înțelepciunea. Am schimbat ceea ce suntem și felul în care le putem fi de folos oamenilor din jur. Tu ce alegeri vei face astăzi?

-6-

La începutul multor inițiative importante, te vei gândi adesea: Cum pot face asta? Nici măcar nu știu suficient ca să încep. Aceasta e o scuză obișnuită și e adesea o mască pentru lașitate. Atunci când spunem că nu știm ce trebuie să facem, de multe ori nu informația e cea care ne lipsește, ci curajul.

Atunci când începem, ne lipsesc uneori abilitățile, cunoștințele și experiența de a duce la bun sfârșit chiar și cele mai simple sarcini. Bineînțeles că ne lipsesc. Dacă am fi avut experiența de care avem nevoie, am fi terminat deja.

Faptul că nu știi totul nu poate fi o scuză pentru faptul că nu faci nimic.

-7-

Ai auzit spunându-se că o călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas. E adevărat. La fel începe însă și călătoria către nicăieri. Acțiunea fără direcție arareori duce la progres.

Nu trebuie să știi totul pentru a începe, dar ceva trebuie să știi. Intențiile bune care sunt comunicate prost nu vor da rezultate bune.

Ce trebuie să știi, așadar? Doar atât: suficient cât să deosebești mai binele de mai rău.

Nu trebuie să știi cum arată perfecțiunea, ci doar cum arată mai binele. Mai binele este direcția ta. Mai binele e de ajuns ca să te îndrepte în direcția cea bună.

E ca și cum te-ai urca într-o barcă și ai porni spre un țărm îndepărtat. La început îl vezi nedeslușit, dar asta e tot ce ai nevoie. Cu efort și cu o direcție constantă, țărmul îndepărtat devine clar. Devine din ce în ce mai clar de fiecare dată când tragi la vâsle.

-*8*-

Ești om. Ești imperfect. Nu începi cu motive perfect pure. Dacă ești ca cei mai mulți dintre noi, motivele tale sunt probabil aproape jenante pe lângă excelența la care vrei să ajungi. Te uiți în oglindă și știi că e adevărat. Și ghici ce?

Nu e un secret.

Oricum ar fi, începe. Începe de acolo de unde ești. E singurul loc din care poți începe.

Pentru a începe de acolo de unde ești, trebuie să fii acolo unde ești.

Sună puțin abstract. Poate că este. Nu încerc decât să arăt că, pentru a începe de la început, trebuie să *fii* la început. De prea multe ori ne implicăm într-o inițiativă nouă și ne imaginăm că avem mai multe abilități, cunoștințe și posibilități decât avem de fapt. Concentrează-te asupra elementelor de bază. Vom eșua dacă ne așteptăm să fim buni înainte ca măcar să începem.

Pornește așadar de la început. Gândește-te că în fiecare zi ai ceva nou de învățat. Sarcina ta nu e să începi dintr-o poziție nobilă, ci să sfârșești într-una.

-9-

Motivația omului e rareori singulară. Și atunci când e singulară, e rareori simplă.

Cei care au scris despre viața spirituală, de la Sfântul Ignațiu de Loyola până la T.S. Eliot, au vorbit despre „purificarea motivului”[8] în călătoria spre înțelepciune. Nu pornim cu motivele unei persoane înțelepte. (Dacă le-am avea, atunci nu ar mai fi nevoie de călătorie.)

Pornim, în schimb, cu motivele egoiste ale unui om supus greșelilor. Poate există o persoană pe care vrem s-o impresionăm. Poate suntem exagerat de impresionați de noi înșine. Poate suntem interesați de un succes eronat sau de o versiune falsă a fericirii.

Nu contează. Atâta timp cât avem suficientă mirare și modestie pentru a începe călătoria și pentru a ne corecta atunci când greșim, motivele noastre nu trebuie să fie pure. Să găsim motive mai bune, mai altruiste, mai pline de sens pentru ceea ce facem este exact motivul pentru care am pornit la drum. Și într-o zi vom putea să privim înapoi și să râdem de nesăbuința pe care o aveam altădată. Acesta e cel mai sigur semn că ne crește înțelepciunea.

Una dintre cele mai celebre călătorii spirituale a fost făcută de Sfântul Augustin, care a trăit în secolul V. N-a fost dintotdeauna un sfânt. A avut un copil ilegitim cu iubita lui și a fost cunoscut pentru rugăciunea „Dă-mi, Doamne, castitate... dar nu încă”[9].

A fost, de asemenea, un cititor vorace de retorică și filozofie – la început nu pentru că dorea să trăiască filozofic, ci pentru că era foarte inteligent și ambițios și își dorea o slujbă bună la curtea împăratului roman. Însă, chiar și după ce a obținut slujba visată, a continuat să citească și să studieze și, cu cât reflecta mai mult, cu atât își dădea seama că exista un gol în viața lui.

La vârsta de treizeci și doi de ani, a trecut printr-o convertire religioasă și a fost botezat. Însă abia doi ani mai târziu, când fiul lui adolescent a murit, a ales să renunțe la toate lucrurile pe care le deținea și să se dedice complet vieții spirituale. Augustin a scris apoi câteva dintre cele mai profunde cărți de teologie ale lumii

– inclusiv *Confesiunile,* povestea călătoriei lui spirituale și prima autobiografie scrisă vreodată în Occident. Când a reflectat la toate ambițiile egoiste cu care pornise și la toate începuturile false și îndoielile din calea lui, nu a putut decât să-i spună lui Dumnezeu: „Te-am iubit atât de târziu”[10].

E dureros să ne dăm seama cât timp am pierdut. E dureros să ne dăm seama cât de nesăbuiți eram atunci când am început. Și totuși, singurul lucru mai dureros este să nu începem deloc.

Nu e nevoie să fii un băiat de aur. Nu e nevoie să fii un erou. Nu trebuie să te prefaci – față de tine sau de altcineva – că ai motive perfecte.

Dacă aștepți să începi până îți stăpânești bine intențiile, nu vei începe niciodată. Dorințele egoiste, prostești și superficiale pot da naștere unei dezvoltări reale atunci când le supui disciplinei.

Acceptă că ești imperfect și că așa vei fi mereu. Intenția ta nu este să te perfecționezi, ci să-ți îmbunătățești sinele imperfect.

-10-

Înțelege următorul lucru: oricine face ceva demn, ceva nobil, ceva plin de sens, va avea critici. Tu ești un om care face lucruri demne, nobile și pline de sens. Vei avea critici.

Unii oameni încearcă să trăiască o viață fără critică, bătând în retragere. Ei încearcă să se facă invizibili. Și știi ce se întâmplă atunci? Nu numai că se desconsideră, dar nu reușesc să aibă cea mai bună viață și își pierd timpul. Toate acestea se întâmplă, bineînțeles. Dar știi ce se mai întâmplă? Oamenii îi critică pentru că sunt invizibili.

Nu poți scăpa de critică. Nu îi poți mulțumi pe toți, deoarece foarte mulți oameni nu sunt mulțumiți de ei înșiși. Oamenii care urăsc ceva la ei înșiși sunt adesea critici aspri ai celorlalți. Oamenilor care urăsc ceva la ei înșiși le este greu să vadă onoarea în altcineva.

Din fericire, asta funcționează și invers. Oamenii care sunt încrezători în bunătatea lor au capacitatea de a vedea calitatea și potențialul în ceilalți. Eseistul Montaigne a spus-o frumos: „Încrederea în virtutea altui om e o dovadă serioasă a propriei virtuți”[11].

Walker, s-ar putea să te consolezi când vei afla că până și pe Maica Tereza au urât-o mulți oameni.

Știi că am lucrat pentru scurt timp într-unul dintre căminele pentru săraci și muribunzi ale Maicii Tereza din Varanasi, India. Am avut, de asemenea, ocazia s-o văd pentru o clipă în Calcutta, cu puțin înainte să moară. Ai menționat zilele trecute acea experiență, așa că voi transcrie aici ce am scris mai demult despre activitatea pe care a inspirat-o ea:

> Într-o clădire modestă, nu departe de râul Gange, în Varanasi, India, Misionarele Carității Maicii Tereza administrează un cămin pentru săraci și muribunzi. Misiunea lor este simplă: să îi ajute pe cei mai săraci dintre săraci să moară cu demnitate. Mulți dintre pacienți sunt grav bolnavi din punct de vedere fizic, în vreme ce alții sunt grav bolnavi din punct de vedere psihic și, împreună, trăiesc într-un complex mic de beton, auster și reprezentativ pentru misiunea surorilor, care au făgăduit să trăiască exact așa cum trăiesc cei mai săraci dintre săraci.
>
> Mă așteptasem să văd numai adulți în cămin, dar acolo trăia și un băiat. Cu dizabilități mintale și fizice, fusese abandonat și cerșise pe stradă ani de zile înainte să vină la cămin. Stătea ghemuit și la cămin, la fel cum stătuse pe străzi ca cerșetor, și stătuse ghemuit atâta timp, încât nu mai putea să-și îndrepte picioarele. Zâmbea des, dar singurul cuvânt pe care putea să-l spună era „namaste”. De fiecare dată când îl spunea, oferea salutul tradițional hindus, își unea palmele în fața pieptului și își pleca fruntea. Salutul namaste are o origine spirituală prin care se înțelege: „Salut divinitatea din tine”...

> Mă așteptasem să găsesc în acest cămin o atmosferă de tristețe, penitență și povară grea, aflată sub umbra morții. Era un loc în care oamenii veniseră să moară, iar muribunzii erau îngrijiți de surorile din Congregația Misionarele Carității, care își exprimă credința trăind într-o sărăcie absolută și în greutăți extraordinare.
>
> Știam că surorile acestea spălau totul cu mâna, la fel cum făceau săracii. Aveau trei sari-uri și o pereche de sandale și atâta tot. Am văzut însă că uneori surorile săreau și alergau prin cămin. Spuneau glume cu pacienții. Râdeau tare. Făceau o muncă pe care cei mai mulți dintre noi ar considera-o apăsătoare – să curețe voma de pe fața unui muribund – și o făceau cu un sentiment de mare bucurie și seninătate.[12]

Oamenii *critică* acest lucru. Și nu doar pe șoptite, Zach. Publică articole. Scriu cărți. Merg la televiziune. Și asta a început cu mult înainte ca Maica Tereza să devină celebră.

Când Maica Tereza era o călugăriță tânără și necunoscută care abia își începea activitatea, s-a confruntat cu o critică serioasă din partea liderilor comunității din cadrul căreia scotea muribunzii din canale și le oferea un loc în care să moară cu demnitate – deoarece oamenii din comunitate simțeau că Maica Tereza îi critică implicit pe ei, pentru că nu au grijă de propriii lor săraci.[13]

S-ar putea să trebuiască să citești asta de două ori ca să le înțelegi nebunia. De ce mă face acest lucru fericit într-un mod atât de răutăcios? Pentru că e atât de ridicol. Maica Tereza și-a petrecut toată viața făcând una dintre cele mai grele și mai necesare munci de pe pământ, iar oameni care nu petrecuseră nici măcar o lună făcând ceva asemănător o criticau, îngropați în propriul lor confort. Ei bine, tu nu ești Maica Tereza, și nici eu nu sunt. Folosesc acest exemplu doar pentru că dovedește că oricine face ceva demn va atrage critici. Tu începe, oricum ar fi.

Și dă-mi voie să fac aici o mențiune despre eroi. Citește despre ei. Studiază-le cu atenție viața. Asigură-te că o fac și copiii tăi. Una dintre problemele actuale în predarea istoriei este că vorbim adesea

despre eroi de parcă n-ar fi fost niciodată detestați. Copiii ajung să creadă că a fi erou înseamnă a fi plăcut de ceilalți. Ei fac apoi greșeala firească de a confunda popularitatea cu o viață plină de scop. Ar trebui să audă cum au fost criticați eroii, să vadă cum au fost atacați eroii și să simtă cum au suferit ei.

> Ai dușmani? Ei bine, aceasta este povestea fiecărui om care a făcut o faptă mare sau a creat o idee nouă. Este norul care tună în jurul a tot ceea ce strălucește. Faima trebuie să aibă dușmani, așa cum lumina trebuie să aibă gângănii ce zboară în preajma ei.[14]
>
> – VICTOR HUGO

Încă trei lucruri despre critici și critică, Walker. În primul rând, mulți critici sunt lași. Nu numai că atacă viețile pe care nu sunt dispuși să le trăiască ei înșiși, dar vor vorbi în gura mare ani de zile și nu vor avea niciodată curajul să se așeze față-n față cu tine și să-ți spună ce cred. Dacă îi lași să dirijeze ceea ce faci, atunci îți predai viața pe mâna lașilor.

În al doilea rând, așa cum se întâmplă cu toate temerile, avem tendința de a ne imagina ce e mai rău. Îmi place cum a spus Thomas Jefferson: „Câtă durere ne-au costat relele care nu s-au întâmplat niciodată!"[15] Vei lăsa ceea ce *s-ar putea* să spună cineva să te împiedice să faci ceea ce *trebuie* să faci?

În cele din urmă, există bineînțeles și critica constructivă. Tuturor le place să spună că oferă critică constructivă. Dar știi ce e cu adevărat constructiv? Munca. Există standarde simple pentru a măsura valoarea criticii oamenilor. Le pasă cu adevărat de tine? Îți țin doar prelegeri sau sunt dispuși să trudească alături de tine? Au depus vreun efort în ceea ce-ți spun?

O persoană căreia îi pasă de tine, care trudește alături de tine și te corectează atunci când e nevoie să fii corectat este printre cele mai prețioase lucruri în viață: un prieten adevărat.

-11-

Acest fragment este din George Garrett, romancier și boxer amator:

> Majoritatea pugiliștilor pe care i-am cunoscut erau oameni răniți, care simțeau un impuls profund și puternic de a-i răni pe alții, cu un risc real pentru ei înșiși. Asta la început. Ce se întâmpla era că, aproape în fiecare caz, era nevoie de atâta autodisciplină și măiestrie asupra cărora să se concentreze, pe lângă motivele inițiale, încât acestea deveneau cel puțin tulburi și vagi și erau adesea uitate, complet pierdute. Mulți pugiliști buni și experimentați (după cum s-a observat adesea) devin oameni blânzi și buni.[16]

Faptul că ne acceptăm imperfecțiunile – acceptăm că putem porni în călătoria corectă din motive mai puțin corecte – nu elimină responsabilitatea de a nu mai fi egoiști.

Dorințele egoiste, prostești și superficiale pot conduce către realizări extraordinare. Nu trebuie să petrecem prea mult timp uitându-ne în rândul oamenilor cu cele mai mari realizări pentru a găsi niște personalități urâte.

Ce nu poate face o dorință egoistă este să producă un sens.

E posibil ca oamenii cu realizări înalte să rămână egoiști. E posibil, de asemenea, ca oamenii cu realizări înalte să rămână nefericiți. Fericirea excelenței, ca orice fericire, își găsește cea mai înaltă expresie atunci când ne dedicăm unui scop aflat dincolo de noi înșine.

-12-

Putem spera să ne lăsăm în urmă egoismul și vanitatea. Atunci când ne gândim, chiar și un moment, la propriul nostru loc minuscul din oceanul universului, *ideea* de a fi vanitoși, de a fi egoiști, pare irațională și ridicolă. Iraționalul însă – la fel ca durerea și frica – nu e ceva ce ne propunem să eliminăm. E ceva de care ne putem folosi, care ne poate ajuta să ne clădim o viață plină de sens.

Marile inițiative sunt de obicei alimentate, cel puțin parțial, de o pasiune irațională. Hai să nu glorificăm iraționalul, dar hai să recunoaștem că, dacă analizezi rațional șansele de a reuși în *orice lucru* care să merite, vei ajunge adesea la decizia rațională de a te da bătut. Ca să continui chiar și așa, trebuie să fii puțin nebun.

Valorifică această nebunie. La asta s-au priceput atât de bine unii dintre titanii istoriei – nu să fie mai raționali decât noi, restul, ci să își pună la treabă nebunia.

Isaac Newton și-a petrecut tot atâta timp descifrând profeții biblice și prezicând sfârșitul lumii pe cât și-a petrecut revoluționând înțelegerea fizicii. Florence Nightingale a revoluționat practica în sistemul medical, fiind, în cea mai mare parte a vieții ei, chinuită de o deznădejde intensă. Ea a scris într-o scrisoare: „De ce, Doamne, nu pot fi mulțumită cu viața care a mulțumit atâția oameni...? De ce sunt eu înfometată, deznădăjduită și sătulă de această viață?"[17] John Nash, creatorul teoriei jocului, era schizofrenic paranoic; el a spus că „raționalitatea gândirii impune o limită asupra conceptului unei persoane despre relația ei cu cosmosul"[18].

Nu îți sugerez să te duci și să te îmbolnăvești de depresie clinică sau de schizofrenie paranoică. Nu fac decât să-ți amintesc că excelența este adesea irațională. Măreția este adesea ciudată. Frumusețea este adesea neobișnuită.

Deci, chiar dacă iraționalitatea ta nu ajunge la aceste extreme, nu uita: putem căuta să cucerim ceea ce este egoist în noi fără să eliminăm ceea ce ne face unici. Pentru a face lumea excelentă, extraordinară și frumoasă, s-ar putea să trebuiască să fim puțin iraționali, ciudați și, câteodată, neobișnuiți. E în regulă. Ține minte asta.

-13-

Vei eșua. În special la început. Vei eșua. Și nu numai că este în regulă, este și esențial. Fără reziliență, primul eșec este și ultimul – deoarece este definitiv.

Cei care excelează în munca lor au învățat să coexiste confortabil cu eșecul. Cei excelenți eșuează mai des decât cei mediocri.

Ei încep mai mult. Încearcă mai mult. Atacă mai mult. Măiestria stă cuminte în vârful unui munte de greșeli.

Artistul excepțional aruncă sute de fotografii. Scriitorul excepțional tocește guma de șters. Investitorul excepțional bagă bani în afaceri necâștigătoare. Dacă fiecare risc pe care ți-l asumi îți reușește, atunci probabil că nu îți asumi chiar riscuri. Nu vrem să justificăm nechibzuința și prostia ca fiind „simplă asumare de riscuri", dar ar trebui să înțelegem că cei care și-au clădit o adevărată excelență în viață se luptă mereu la frontierele talentului lor.

Ce îi deosebește pe cei excepționali de cei neexcepționali? Disponibilitatea de a eșua și o capacitate excepțională de a învăța din fiecare eșec.

Cunosc câțiva membri Navy SEAL care nu mai sunt dispuși să intre într-un ring sau într-un *dojo*[*]. Nu pentru că nu ar fi puternici și experimentați. Nu pentru că nu ar fi câștigat zeci de lupte la vremea lor – ci tocmai pentru că au câștigat. Au avut succes și au devenit paralizați de succesul lor. Au devenit atât de atașați de reputația lor de băieți duri și de succes, încât nu suportă gândul de a pierde. Nu vor să eșueze în fața altora. E un risc prea mare pentru orgoliul lor. Așa că nu mai încearcă. Nu se apucă de o carieră nouă, sau măcar de un hobby nou. Nu se întorc la școală.

Succesul din trecut ar trebui să fie fundația prezentului. În schimb, ei și-au construit viața astfel încât trecutul atârnă deasupra viitorului ca o ghilotină, iar ei nu sunt dispuși să-și pună gâtul la bătaie.

Când m-am întors din Irak, m-am gândit mult să mă apuc de *tae kwon do*. Dar am tot amânat. Eram campion la box, eram membru Navy SEAL. Ce rost avea să învăț o disciplină nouă, s-o iau de la capăt, să iau bătaie luni la rând până când ajung să înțeleg ce fac?

În cele din urmă, am depășit aceste gânduri, am găsit un *dojang*[**] și am descoperit că avusesem dreptate. Am mâncat bătaie. Aveam

---

* *Dojo* – termen de origine japoneză care înseamnă sală de antrenament pentru arte marțiale. (n.tr.)

** *Dojang* – are același sens ca „dojo", dar este folosit pentru artele marțiale coreene. (n.tr.)

grația și flexibilitatea unui elefant beat. Au trecut deja vreo doi ani de atunci și tot nu sunt grozav. Însă învăț și mă distrez de minune.

Înfrângerea este reală. Este însă și temporară. Trebuie să le înțelegem pe ambele. Înfruntată în mod realist, asimilată și întâmpinată fără autoamăgire, înfrângerea poate oferi înțelepciune și motivare.

Începe, chiar dacă știi că vei suferi eșecuri și înfrângeri pe parcurs.

-14-

Mișcă-te și calea se va deschide.

– PROVERB ZEN

Adu-ți aminte că a decide nu înseamnă a face, iar a vrea nu înseamnă a alege. Transformarea va avea loc nu din cauza a ceea ce decizi tu că vrei, ci din cauza a ceea ce alegi să faci.

Fă-mi o favoare, Zach, și citește asta de două ori:

> Până îți iei un angajament, ai ezitări, riști să te retragi și riști întotdeauna să fii ineficient. În ceea ce privește toate inițiativele (și creația), există un adevăr elementar a cărui ignorare ucide nenumărate idei și planuri minunate: acela că, în momentul în care îți iei angajamentul, intervine și providența. Un întreg flux de evenimente decurge din această decizie, aducând în favoarea ta tot felul de întâmplări neprevăzute, întâlniri și ajutor material, la care niciun om nu ar fi visat că îi vor apărea în cale. Am descoperit un profund respect pentru unul dintre distihurile lui Goethe:
>
> Orice poți face sau visezi că poți, începe.
> Îndrăzneala are în ea geniu, putere și magie![19]
>
> — W.H. MURRAY, alpinist și scriitor

SCRISOAREA 5

Fericirea

Walker,

Noi doi am trecut prin momente dificile și în ultimele două scrisori am discutat despre motivul pentru care momentele dificile necesită reziliență. Vreau să discutăm acum despre ceva mai mare și chiar mai important.

Ai nevoie de reziliență nu numai pentru momentele grele. Ai nevoie de reziliență dacă vrei să fii fericit.

Hai să vorbim așadar despre un lucru straniu. Când îi întrebi pe cei mai mulți oameni: „Vrei să fii fericit?", ei răspund: „Da".

Întrebi apoi: „Ce înseamnă să fii fericit?" și ai parte de priviri în gol. Ai parte de hmmm... și aaa...

Ei bine, nu tot ce e bun, folositor sau frumos poate fi definit. Poți defini jazzul, baletul sau pictura? Eu sigur nu pot. Așa că nu ar trebui să fim surprinși că nu putem găsi un set de cuvinte pentru a descrie arta de a trăi.

„Fericit" este însă un cuvânt pe care îl *tot* aruncăm încoace și-ncolo. „Căutarea fericirii" este întipărită în conștiința americană chiar lângă „viață" și „libertate". Și dacă avem de gând să aspirăm la ceva, să muncim pentru ceva, atunci ar fi bine să petrecem puțin timp gândindu-ne la ce aspirăm.

Și înainte să începem, vreau să fie limpede, Walker. Vreau ca tu să fii fericit. Ești?

-2-

Ești fericit?

E o întrebare pe care probabil ți-o pui și singur. Știu că e o întrebare pe care i-o pui soției tale. E o întrebare pe care probabil și ea ți-o pune ție.

Este însă întrebarea potrivită? Ce înseamnă de fapt să fii fericit? (Și, deși este valabil pentru tot ceea ce-ți scriu, e valabil în special pentru ceea ce-ți voi scrie despre fericire: nu dețin *răspunsul.* Și nimeni în afară de tine nu va găsi răspunsul *pentru tine.*)

Indivizii despre care ți-a plăcut să auzi mai înainte – Eschil, Sofocle și Aristotel – aveau un mod interesant de a vorbi despre fericire. În general vorbind, în lumea greacă, să trăiești bine însemna să ai o viață *prosperă*.

Ce înseamnă să prosperi?

Ai fost tăietor de copaci. Cunoști copacii. Și e evident pentru tine când un copac este prosper. Cu condiția să aibă solul potrivit, apă și soare, un copac prosper crește înalt și puternic. Ramurile lui se întind, trunchiul îi crește mai gros, frunzele îi apar verzi primăvara, produce semințe și sevă și îi cresc rădăcini adânci.

Știi, de asemenea, când un copac suferă. Știi când e mort sau aproape de moarte. Nu trebuie să întrebi copacul cum se simte. Te uiți la el și îți dai seama de aceste lucruri. Copacul e prosper sau nu e.

Prosperitatea e un fapt, nu un sentiment. Suntem prosperi atunci când ne dezvoltăm și ne merge bine. Suntem prosperi atunci când ne exercităm puterile. Suntem prosperi atunci când devenim ceea ce suntem capabili să devenim.

Bineînțeles că oamenii sunt mai complecși decât copacii și poate fi mai dificil să-ți dai seama când o persoană este prosperă. Nu este însă imposibil – de fapt, ideea de bază este aceeași. După cum a spus Edith Hamilton, grecii au considerat adesea prosperitatea ca

fiind „exercițiul puterilor vitale de-a lungul unor linii de excelență, într-o viață care le oferă un orizont”[1].

Hai să analizăm în detaliu această idee. Îți *exerciți* puterile vitale. Prosperitatea este înrădăcinată în acțiune. Acea acțiune poate fi meditația. Poate fi gătitul unei mese sau predarea unui curs. Poate fi să îți adormi fiica. Prosperitatea nu este însă abstractă. E un produs a ceea ce facem.

Îți exerciți puteri vitale. Vitale pentru tine. Pentru întreaga lume. Îți folosești punctele forte pentru a face în lume o muncă respectabilă.

Muncești *de-a lungul unor linii de excelență*. Nu faci pur și simplu niște lucruri. Le faci bine.

Aristotel, care a făcut mai mult decât oricare alt gânditor pentru a ne dezvolta ideile despre prosperitatea umană, a spus că „fericirea este un fel de lucrare a sufletului în sensul de excelență perfectă”[2]. Poate fi gătitul unei mâncări de bună calitate, cântatul la saxofon de bună calitate sau să faci dragoste de bună calitate – o viață prosperă este o viață trăită de-a lungul unor linii de excelență.

Grecii recunoșteau că adevărata prosperitate nu se află tot timpul sub controlul nostru. Copacul are nevoie de sol bun și de soare. Oamenii au nevoie de o viață care le oferă un orizont. Oamenilor care suferă de foame le e greu să prospere.

Prosperitatea, așadar, nu este un sentiment trecător sau o stare emoțională. Prosperitatea este o condiție care e creată prin alegerile pe care le facem în lumea în care trăim.

Puțini oameni se mai gândesc acum la fericire astfel. Vezi că mi-au fost necesare vreo două sute de cuvinte pentru a explica ce se înțelege prin „o viață prosperă”. Aristotel și grecii au exprimat această idee într-un singur cuvânt: *eudaimonia*.

Nu e interesant că nu avem niciun cuvânt și nicio expresie folosite în mod obișnuit pentru această idee în engleză? Ne e greu chiar și să *spunem* ce înseamnă să prosperăm, cu atât mai puțin să prosperăm într-adevăr.

-3-

Și poate că aici, Zach, e un loc potrivit pentru a evidenția rapid o idee despre limitele și posibilitățile unei limbi.

Atunci când scrii un cuvânt – „înot”, să zicem – ,el reprezintă o experiență, dar nu este, bineînțeles, experiența însăși. Dacă folosim cuvinte pentru a descrie bine experiența – să zicem „într-un lac rece și întunecat” sau „la un țărm cald și albastru” –, dobândim o idee mai exactă a acelei experiențe. Totuși, limitele evidente ale limbii sunt că, indiferent cât de bine scriem, cuvintele noastre nu pot fi decât niște aproximări stângace ale vieții.

Aici vorbim despre fericire și avem câteva cuvinte pe care le putem folosi – sens, scop, bucurie, plăcere –, dar niciun ansamblu de cuvinte nu poate surprinde pe deplin nici măcar ceva atât de simplu cum ar fi faptul că mesteci o bucată de ciocolată. O consecință a acestui fapt este că aceste scrisori, în general, și această descriere a fericirii, în particular, nu vor fi niciodată la fel de complete sau de exacte ca propria-ți viață. Întotdeauna va lipsi ceva.

În același timp, una dintre posibilitățile extraordinare ale limbii este că ne poate atrage atenția către părți ale vieții pe care poate nu le-am fi observat singuri. Scriitorii antici, atât cei din Occident, cât și cei din Orient, au scris adesea folosind analogii. Au făcut-o pentru ceea ce oferă o analogie: un punct de vedere. Analogiile ne ajută să ne gândim la lucruri într-un mod în care poate nu ne-am fi gândit înainte. Acest lucru poate fi extrem de util, iar atunci când limbajul e folosit în acest fel, el nu pare stângaci, ci inteligent. Totuși, indiferent cât de utilă este analogia, trebuie să ne amintim întotdeauna că o analogie oferă un punct de vedere, nu un răspuns. Răspunsurile trebuie trăite.

-4-

Să spui că cineva prosperă sau nu este diferit de a spune că cineva e bun sau rău. Un bătrân bolnav și cu dureri, care moare acasă la el, poate fi demn, drept și virtuos. Un asemenea om poate fi un

exemplu pentru ce înseamnă să mori cum trebuie; ar putea fi un exemplu perfect de curaj în fața nenorocirii – dar nu e logic să spui că prosperă atunci când moare.

Merită să ne gândim care e diferența. E posibil să vrem ca și copiii noștri să imite curajul bătrânului, dar nu am vrea ca ei să se afle în situația lui. Și aici începem să observăm una dintre diferențele esențiale dintre a fi prosper și a fi bun. Prosperitatea nu este o virtute, ci o situație; nu e o trăsătură de caracter, ci un rezultat.

Avem nevoie de virtute pentru a prospera, dar virtutea nu este suficientă. Pentru a crea o viață prosperă, avem nevoie și de virtute, și de condițiile în care virtutea poate prospera.

-5-

Dacă ai nevoie vreodată să ți se aducă aminte că viața nu e corectă, Walker, du-te și tu în vizită la câteva școli de prin țară. Am vizitat acum câteva zile un liceu din nordul orașului St. Louis, o zonă mai săracă a orașului meu natal. Tot timpul cât am fost acolo, n-am auzit niciun cuvânt blând din partea vreunui profesor către elevi, niciun cuvânt de îndrumare. Am auzit multe țipete. Am văzut elevi care se furișau pe holuri și profesori care nu puteau ajunge la ei decât prin frică și amenințări.

Acei copii pur și simplu nu au șansele de a prospera pe care le-am avut eu. Ce ar fi putut face ei cu educația pe care am primit-o eu? Ce aș fi devenit eu cu educația pe care o primesc ei?

Faptele bune nu sunt întotdeauna răsplătite. Oamenii buni suferă, iar oamenii rezilienți nu prosperă întotdeauna.

Reziliența e o virtute necesară pentru a prospera, dar a fi rezilient nu garantează că vom prospera. Incorectitudinea, nedreptatea și ghinionul vor distruge vieți promițătoare. Suferința nedorită tot ne va apărea în cale. Nu spun asta ca să te descurajez, ci pentru a fi sincer cu tine. Putem să ne clădim reziliența și să ne modelăm lumea în care trăim. Însă nu putem reclădi lumea.

Hai să urmărim puțin acest șir de idei despre puterea destinului. Atunci când citești *Iliada, Odiseea* sau chiar *Vechiul Testament*, s-ar putea să observi una dintre diferențele cele mai frapante dintre viața antică și cea contemporană: timpul și efortul pe care oamenii le investeau pentru îmbunarea zeilor sau a lui Dumnezeu. Gândește-te la armata greacă care sacrifica boi în umbra zidurilor Troiei, la Ulise aruncat în mările vijelioase la mila lui Poseidon, la Avram construind în deșert, cu propriile sale mâini, altare pentru Dumnezeu. Prin rugăciuni și sacrificii, prin ritualuri și reguli, oamenii încercau din greu să mulțumească divinitatea, deoarece credeau că viața lor depinde de asta.

Exista o logică în toate astea. În lumea antică, supraviețuirea și fericirea depindeau de ceea ce ofereau natura și agricultura. Există o doză de realism sănătos care se ivește dintr-o viață trăită din roadele pământului, genul de viață în care ai crescut și tu. Vânătorul își perfecționează abilitatea, dar tot se bucură când are o lovitură norocoasă. Fermierul descoperă că, în ciuda eforturilor sale, apar dăunătorii. În ciuda celor mai arzătoare speranțe ale sale, ploile nu vin – și atunci când vin, vin cu inundații. Și mai rău, un om rău poate culege recompensele, în vreme ce un om bun (gândește-te la Iov) poate suferi chinuri.

Oamenii care trăiesc aproape de pământ au tendința de a păstra un anumit realism în legătură cu rolul norocului în viața lor. Reynolds Price, romancier și unul dintre profesorii mei de la facultate, a spus-o bine: „Râcâie pielea unui fermier și vei găsi tragedia vieții. Nu poți convinge un fermier că viața e doar o mare petrecere cu bere Coors... El trăiește după legile soarelui, gheții și apei”[3].

Însă cei desprinși de pământ, exceptând situația în care acesta e doar un loc de relaxare și recreere, sunt adesea afectați de idealismul urban. Din ce în ce mai mulți oameni trăiesc astăzi într-o lume a străzilor, caselor, clădirilor, stadioanelor și școlilor. Magazinele, mici și mari, le oferă mâncarea. Toate acestea au fost construite de om și ne pot duce la o concluzie nefirească, chiar dacă nu suntem conștienți de ea: aceea că omul are potențialul de a crea un paradis.

Ființele umane au făcut minuni. Au vindecat boli și au redus foametea, au cartografiat spațiul cosmic, au crescut perspectivele unei vieți lungi și pline de bucurii. Dacă ne-am întoarce în Grecia antică cu toată tehnologia noastră, am arăta într-adevăr ca niște zei.

Nu suntem însă zei și nu putem dirija destinul. Idealiștii uită acest lucru, iar viața îi prinde mai ușor în ambuscadă. Realiștii își amintesc acest lucru, iar realismul însoțește adesea reziliența.

Destinul își va juca cărțile. Și atunci când el stă între noi și prosperitate, tot ce putem face este să ne trăim viața cum putem mai bine.

Unul dintre motivele pentru care atât de multă înțelepciune despre reziliență este de fapt înțelepciune *antică* este acela că vine dintr-o vreme în care ființele umane aveau mai puțină încredere în puterea lor de a controla lumea. Și de aceea este încă atât de valoroasă pentru noi în acele momente – și sunt destule – în care evenimentele par să se afle dincolo de puterea noastră de control.

-6-

Gândește-te la toate modurile diferite în care ești fericit.

Ai fericirea de a mânca o înghețată bună, fericirea unei cine cu prieteni vechi, fericirea unei plimbări prin pădure, fericirea unei victorii câștigate cu greu, fericirea unei rugăciuni care îți aduce liniște.

Dacă ne imaginăm un fermier mayaș, un zidar antic birman, un scrib egiptean, un bucătar roman, un călugăr spaniol din Evul Mediu și un mecanic american din perioada modernă, începem să vedem frumusețea extrem de diversă care există în viața umană. Există multe moduri diferite de a trăi și, chiar pe durata unei singure vieți, multe tipuri diferite de fericire.

Văzând cât de variată și de minunat de diversă este viața omului, am putea spune că există tot atâtea tipuri de fericire câte culori sunt: o paletă infinită de bucurii care ne colorează lumea.

-7-

De fapt, dacă ne gândim la culori, putem ajunge la o analogie bună pentru fericire. Ochiul uman poate percepe milioane de culori. Cu toate acestea, știm că putem crea această gamă largă de culori din doar trei culori primare: roșu, galben și albastru.

În același fel în care o varietate infinită de culori poate fi creată din trei culori primare, ne putem gândi la gama completă a fericirii uitându-ne la trei tipuri primare de fericire: fericirea plăcerii, fericirea harului și fericirea excelenței.

Cred că e corect să spun că oamenii care sunt prosperi au de obicei toate cele trei tipuri de fericire în viața lor. Hai să reflectăm asupra lor, pe rând.

-8-

Fericirea plăcerii este ușor de înțeles și de trăit. O găsim într-o farfurie cu mâncare bună, într-un foc ce trosnește, într-un somn liniștit sub un acoperiș solid. La fel cum culorile primare au multe nuanțe, intensitatea fericirii noastre poate fi sporită sau atenuată în funcție de calitatea hranei pe care o mâncăm sau de moliciunea patului, de exemplu.

De asemenea, fericirea plăcerii este modelată de situația și de contextul nostru. Tu nu a trebuit să mergi la cursul de supraviețuire, eschivare, rezistență și evadare. Nu știu cum ai reușit, dar eu îmi amintesc bine săptămâna de la acest curs SERE. Ești lăsat în pădure ca și cum ai fi în spatele liniilor inamice – pentru noi a fost în timpul iernii, în munți pustii în care cresc doar tufișuri – și trebuie să eviți să fii capturat. Apoi, când ești capturat, te duc într-o tabără de prizonieri de război. (Știu la ce te gândești: Cum ai fost capturat, G? Ei bine, fiecare *trebuie* să fie capturat la un moment dat.)

În toată acea săptămână la cursul SERE, tot ce am avut de mâncare a fost o jumătate de morcov, o jumătate de cană cu zeamă de orez și un măr. Dar, omule, ce bun a fost mărul acela! A fost cel mai dulce, mai satisfăcător și mai suculent măr pe care l-am mâncat

vreodată. Am iubit mărul acela. Cred că e posibil să mă fi iubit și el pe mine, așa de bun a fost. Și l-am mâncat pe tot. Pe tot, în afară de codiță și poate de câteva semințe. Chiar și cotorul a fost prețios. Fericirea pe care mi-a dat-o acel măr în timpul unei săptămâni de înfometare a fost complet diferită de fericirea pe care mi-ar da-o un măr pe care s-ar putea să-l mănânc în seara asta, după cină.

Unii oameni – în special filozofii care sunt absorbiți de viața minții – au tendința de a nega sau de a deprecia valoarea acestui tip de fericire. Ei se referă la asemenea plăceri ca fiind „animalice", „josnice" sau „nedemne" și consideră celelalte tipuri de fericire ca fiind de o valoare mai înaltă.

Un filozof care a adus argumente pentru acest punct de vedere a fost John Stuart Mill. El credea în plăceri „superioare" și „inferioare". Iată cel mai cunoscut lucru pe care l-a spus despre plăcere: „E mai bine să fii o ființă umană nemulțumită decât un porc mulțumit; mai bine să fii Socrate nemulțumit decât un idiot mulțumit. Iar dacă idiotul sau porcul au o opinie diferită, e pentru că ei cunosc doar partea lor de problemă"[4].

Mill a fost indiscutabil un geniu. A fost *crescut* să fie un geniu, supus unui program riguros de educație, gândit de tatăl său. De fapt, a fost atât de intens, încât a suferit o cădere nervoasă când avea douăzeci de ani. Însă cred că aici începi să observi o parte din orbirea lui Mill. Atât de mult din instruirea lui, din suferința și din plăcerea lui își avea originea în mental, încât nu a reușit să înțeleagă viața trupului sau să aprecieze valoarea plăcerii.

Cei care neagă că plăcerea e o fericire reală probabil că nu au stat niciodată câteva zile fără mâncare sau câteva săptămâni fără căldură. O mare parte a lumii trăiește fără lucrurile materiale care nouă ni se par firești: un pat în care să dormi, un acoperiș deasupra capului, haine potrivite pe care să le porți. Și, deși am putea numi acoperișul o necesitate și bomboanele un lux, ambele ne oferă o plăcere reală.

Dă-mi voie să-ți spun o poveste pentru a explica de ce gândesc astfel. Eram în India. Era noapte și eu mersesem cu trenul până la Bombay pe locurile ieftine.

Obișnuiam adesea să cumpăr pâine când călătoream, iar în acea călătorie aveam o pâine cu mine pe care n-o mâncasem. Am coborât din tren prin îmbulzeala fierbinte și epuizată a sute de alte ființe omenești și am văzut un puști – avea poate zece ani – stând întins sub o pătură, în gară. Copiii care trăiau pe străzile orașelor indiene erau unii dintre cei mai înfometați pe care îi văzusem. Băiatul era pe jumătate adormit. Mă duc la el și îl bat ușor pe umăr cu punga maro. Abia își deschide ochii și pare că se gândește: Cine e albul ăsta care mă trezește? E un vis ciudat? Și apoi își dă seama că îi dau lui punga, o ia în mâini și simte că înăuntru e pâine. Se uită în pungă, deschide gura mare și mă privește cu o uimire nestăpânită și fericită.

Mill poate numi asta cum vrea el, dar este fericire. Fericire reală. Și e la fel de bună și de reală ca fericirea gândirii serioase.

-9-

Walker, e mai greu pentru mine să cuprind în limbaj cel de-al doilea tip de fericire. O numesc fericirea harului, dar pastorul tău ar putea face o criză, din cauza diferitelor sensuri pe care oamenii le atribuie cuvântului „har".

Fără să intrăm în detalii teologice, harul este adesea considerat a fi un dar gratuit de la Dumnezeu, care ne parvine chiar dacă nu l-am câștigat. Și există o fericire în noi, ființele umane, atunci când suntem recunoscători pentru darurile pe care le-am primit. Ai putea-o numi și fericirea recunoștinței.

Gândește-te la senzația de bucurie și de pace care ne cuprinde atunci când ne oprim, chiar și pentru o clipă, și spunem sincer „mulțumesc". E posibil să trăim acest tip de fericire în rugăciune, în reflecție sau în meditație. Unii oameni o trăiesc în plimbările lungi. Alții o trăiesc atunci când își văd copiii zâmbind sau când își văd partenerul de viață dormind profund.

Acest gen de fericire este asociat adesea cu o experienţă religioasă, dar el apare de obicei în afara contextului vieţii religioase organizate. Pentru a spune „mulţumesc", trebuie să avem ceva sau pe cineva căruia să-i mulţumim. Asta înseamnă că avem, cel puţin în acel moment, o anumită relaţie care e mai importantă decât noi înşine. Atunci când spunem „mulţumesc", recunoaştem corectitudinea în lume. Poate că nu întreaga lume e corectă, dar suntem recunoscători pentru cel puţin un lucru care pare corespunzător.

În fiecare civilizaţie găsim dovezi că fiinţele umane au căutat şi s-au bucurat multă vreme de fericirea harului: senzaţia că există o ordine în cosmos, o conştientizare a darului vieţii şi o apreciere pentru propriul nostru loc în ea.

Seneca a scris frumos despre acest sentiment, despre înfiorarea cu care privim în sus şi ne dăm seama că universul, aşa uriaş şi complicat cum este, cumva funcţionează. Poate că ai simţit asta în adâncul pădurii sau plutind cu caiacul tău pe mare:

> Această iute mişcare de revoluţie a cerurilor, fiind condusă de legea eternă, continuă nestingherită, creând atât de multe lucruri pe pământ şi în mare, atât de multe lumini sclipitoare pe cer, toate strălucind în ordinea stabilită… Chiar şi fenomenele care par neregulate şi dezordonate – adică ploile şi norii, lovitura strivitoare a trăsnetelor, flăcările vărsate de vârfurile spintecate ale munţilor, zguduiturile cutremurelor... acestea, oricât de bruşte ar fi, nu se produc fără motiv.[5]

-10-

Walker, mi-ai spus că unele dintre cele mai fericite amintiri ale tale din copilărie sunt de când te scufundai după melci de mare. Majoritatea scufundătorilor după melci de mare din California îşi pun mai întâi un costum sofisticat. Dar tu nu – tu săreai de pe o stâncă în blugii tăi Levi's, dădeai din picioare până când ajungeai la o adâncime de cinci-şase metri, desprindeai melcul de mare de pe fundul mării şi urcai înapoi la suprafaţă, totul dintr-o singură

suflare. Apoi o făceai din nou. Și de fiecare dată te străduiai să te scufunzi mai adânc, să-ți ții respirația mai mult timp și să aduci mai mulți melci. Acesta este genul de lucru care duce în mod obișnuit la moartea oamenilor – iar tu îl făceai îmbrăcat în blugi.

O singură întrebare am pentru tine: Ce naiba făceai?

Dacă aveai nevoie de mâncare, puteai să te duci la magazin. Bineînțeles că n-o făceai pentru mâncare. O făceai pentru că te făcea fericit. Pentru că înțelegeai ceea ce a înțeles Aristotel: străduința noastră de a crește, de a ne perfecționa, de a ne scufunda mai adânc stă la baza fericirii. De asta se cațără copiii în copaci și de asta e adesea o greșeală atunci când oamenii strigă la ei să coboare.

Aceasta este fericirea care merge mână în mână cu excelența, cu urmărirea unor scopuri nobile, cu dezvoltarea măiestriei.

Și elementul cheie aici, Walker, este că erai fericit când te scufundai. Este vorba despre *exercițiul* puterilor. Cea mai obișnuită greșeală pe care o fac oamenii atunci când se gândesc la fericirea excelenței este să se concentreze pe momentele de succes. Își imaginează alpinistul pe vârful muntelui. Aceasta e o parte din fericirea excelenței, și e o parte foarte reală.

Totuși, ceea ce contează mai mult nu este fericirea de a fi acolo, ci fericirea de a ajunge acolo. Un alpinist se îndreaptă spre vârful muntelui și întâlnește pe parcurs bucuria. Tu te îndrepți spre fundul oceanului și te întâlnești pe drum cu bucuria.

Ca să fiu mai exact, tu creezi bucurie pe parcurs. Unii psihologi, ca Mihaly Czikszentmihalyi, vorbesc despre conceptul de flux, genul de fericire care apare atunci când ne pierdem pe noi înșine, fiind absorbiți complet într-o activitate plină de satisfacții: „Perioadele în care se luptă să depășească provocările sunt cele pe care oamenii le consideră a fi cele mai plăcute momente ale vieților lor. O persoană, care a ajuns să dețină controlul asupra energiei psihice și l-a investit în țeluri alese conștient, nu poate să nu se transforme într-o ființă mai complexă. Extinzându-și abilitățile, tinzând

spre provocări superioare, o asemenea persoană devine un individ din ce în ce mai extraordinar.”[6]

Aceste momente de imersiune, de angajament, de concentrare clară – momente care pot dura ore întregi, uneori zile – sunt printre cele mai bune momente ale vieții noastre.

Vreau să fiu limpede în legătură cu această problemă. Urmărirea excelenței, extinderea și încordarea minții, a trupului și a spiritului nu sunt ca obligația de a-ți mânca legumele. Nu vorbesc despre această căutare pentru că e bună pentru tine. Vorbesc despre ea pentru că e *plină de bucurii* pentru tine.

Dă-mi voie să citez un alt fragment despre ideea de flux, de la psihologul care a popularizat prima dată termenul: „În ciuda a ceea ce credem de obicei, astfel de momente, cele mai frumoase momente din viața noastră, nu sunt perioadele pasive, receptive, relaxante... Cele mai frumoase momente apar obicei atunci când trupul sau mintea unei persoane sunt întinse până la limite, într-un efort voluntar de a realiza ceva dificil și care merită osteneala.”[7]

Tu știi deja asta. În clipele în care te dezvolți, te simți pe deplin prezent, pe deplin însuflețit. Știi acele momente când te uiți în sus și te gândești: Au trecut opt ore? Atunci când te străduiești, absorbit, pierdut în timp, aceea este fericirea. E fericirea pe care reziliența ne ajută s-o obținem.

Bucuria, la fel ca transpirația, este de obicei un produs secundar al activității tale, nu scopul tău.

Amintește-ți ce e pe primul loc. Concentrarea pe fericire nu va duce la excelență. Concentrarea pe excelență va duce, în timp, la fericire.

Urmărirea excelenței duce la creștere, măiestrie și realizări. Niciunul dintre aceste lucruri nu este suficient pentru fericire, dar toate sunt necesare.

Fericirea excelenței vine dintr-o implicare profundă în lume. Iar atunci când suntem implicați în ajutorarea altora, descoperim că această fericire capătă o cu totul altă dimensiune: sensul.

Să te scufunzi după melci de mare e o plăcere. Să te scufunzi după melci de mare pentru a hrăni o familie înfometată e o altă plăcere. Bunica soției mele tricotează. Se pricepe foarte bine și știu că încercarea de a deprinde modele și articole noi îi face plăcere. Mai știu și că, atunci când tricotează pentru o prietenă de la azil sau pentru strănepoții ei, are o satisfacție mai profundă, care vine odată cu efectuarea unei munci pline se sens.

Iar această combinație – ajutor pentru cei din exterior și creștere interioară – este unul dintre cele mai frumoase lucruri pe care le putem crea într-o viață bună.

-11-

Putem duce chiar mai departe acea analogie dintre fericire și culori. Dacă pierzi una dintre culorile primare, pierzi o mare parte din spectrul culorilor. Dacă pierzi galbenul, pierzi de asemenea toate nuanțele de verde.

În același fel, viața noastră pierde ceva fără toate cele trei tipuri de fericire. Cei care nu se confruntă cu lupte importante în viață nu se bucură niciodată de plăcerea de a sărbători o victorie greu câștigată. Ei nu cunosc satisfacția care vine din dezvoltare sau fericirea prieteniilor formate atunci când oamenii se ajută unii pe alții în momente grele.

Cu toții ne putem gândi la oameni – fie că sunt oameni pe care am fost norocoși să-i cunoaștem sau oameni pe care îi știm din istorie – care au făcut mari sacrificii în căutarea unui scop, pentru că au știut că viața lor nu ar fi completă fără unul.

Unul dintre acești oameni a fost Hannah Senesh. Când a plecat din țara ei natală, Ungaria, pentru a emigra în Palestina, a notat în jurnal: „Am devenit o persoană diferită, iar acesta e un sentiment foarte bun. Ai nevoie de ceva în care să crezi, ceva de care să te entuziasmezi din toată inima. Ai nevoie să simți că viața ta are rost, că e nevoie de tine pe lumea asta."[8]

Ea a trăit conform acestor cuvinte. Câțiva ani mai târziu, la vârsta de douăzeci și trei de ani, s-a oferit voluntar să sară cu parașuta într-o zonă de război, să se furișeze în spatele liniilor naziste și să salveze evrei unguri pe cale de a fi trimiși la Auschwitz. A devenit un simbol al eroismului și al hotărârii pentru cei care i-au urmat și au aflat povestea ei.

Eu am fost unul dintre ei. Am învățat despre Hannah Senesh când eram copil, la școala de duminică, și, după cum vezi, povestea ei mi-a rămas în minte. Lecția pe care am învățat-o de la ea este că atracția scopului, dorința de a simți „că e nevoie de tine pe lumea asta" – oricum ne-am îndeplini această dorință – este o forță foarte puternică într-o viață de om. Nu trebuie să mori în căutarea excelenței, Walker. Cu toții te mai vrem prin preajmă o vreme. Trebuie însă să recunoști că impulsul de a trăi bine și cu un rost nu este o datorie cumplită, urâtă și care te face să scrâșnești din dinți. Dimpotrivă, „e un sentiment foarte bun". Este cu adevărat fericire.

-12-

Foarte mult roșu nu se va face niciodată albastru. În același mod, pentru că plăcerea fizică este fundamental diferită de căutarea excelenței, fericirea plăcerii nu poate înlocui niciodată fericirea care vine din căutarea excelenței.

Oamenii însă tot încearcă. Atunci când pierd căutarea unui lucru de seamă, încearcă adesea să înlocuiască această căutare cu o plăcere.

Putem căuta plăceri cât vrem. Dar faptul că avem o grămadă de lucruri greșite nu le transformă în lucrul corect. Plăcerile nu pot compensa niciodată absența unei munci folositoare și a unor relații pline de sens. Plăcerile nu te vor întregi niciodată.

Unii veterani se întorc de la război și se îndreaptă spre alcool sau droguri: ai trecut și tu prin asta, iar alte mii de oameni au trecut prin asta înaintea ta. Cum se face că cei mai duri oameni pe care îi cunoaștem – oameni care s-au descurcat luni la rând fără un pat

moale, o masă caldă sau haine confortabile – dintr-odată nu mai pot sta fără o sticlă de băutură o zi întreagă?

Mulți oameni cred că veteranii se îndreaptă spre băutură și droguri ca să uite ce au trăit în război. Și unii chiar asta fac. Însă acesta este doar un adevăr parțial și distorsionat. De multe ori, veteranii se îndreaptă spre băutură și droguri pentru a înlocui ceea ce au trăit în război.

Un veteran care vine acasă de la război se întoarce din una dintre cele mai intense experiențe pe care o ființă umană le poate trăi. Chiar dacă n-a fost sub focul inamicului în fiecare zi, s-a trezit în fiecare dimineață făcând parte dintr-o echipă. A început fiecare zi cu un scop și cu o misiune importantă pentru cei din jur.

Chiar și în mijlocul deșertului, când sunt 38 de grade la zece dimineața și nările îți sunt pline de nisip, există fericire. Fericire reală. Ea vine din faptul că soldații muncesc împreună, suferă, luptă, supraviețuiesc și jelesc împreună. Aceasta este esența fericirii excelenței.

Poate condițiile sunt jalnice, poate misiunea superioară e greșită, dar scopul tău este de obicei clar în fiecare zi, chiar dacă e vorba doar să-ți aduci prietenii acasă cu onoare.

Întotdeauna am avut o preferință pentru traiul spartan, iar în armată, simplitatea mediului se potrivește cu claritatea scopului. Când eram în Irak, știam că munca noastră salvează viețile pușcașilor marini americani. Ne trezeam în fiecare zi pentru a trăi o viață care avea importanță.

Când vii acasă de la război, toate acestea – adrenalina, iubirea, scopul, căutarea, noblețea, menirea – se risipesc. Fericirea excelenței, a efortului plin de scop, dispare.

În același timp, ai trudit într-un mediu cu puține plăceri. Așa că iei o bere. Te răsfeți cu o masă. Faci dragoste. În prima seară acasă, totul e bine. Viața e bună. Viața e foarte, foarte bună.

Dacă însă ești acasă de un an și continui să bei mult în fiecare seară, atunci ai o problemă. Și problema, ca să spunem adevărul, nu e ce s-a întâmplat în război. Problema de acum e ce ai hotărât să faci

cu viața ta de când te-ai întors acasă. Alcoolul și drogurile ne pot alina, dar numai temporar. Televizorul și jocurile video ne pot distrage, dar nu ne pot păcăli să credem că ne-am găsit un rost.

Tu ai trăit asta, Zach. Oamenii din jurul tău trăiesc același lucru pe propriile lor fronturi. Sportivii care părăsesc jocul din cauza unor accidentări sau a diminuării naturale a talentelor lor o trăiesc. Oamenii care își pierd locul de muncă o trăiesc. Angajații care ies la pensie și nu știu cum să-și umple viața o trăiesc. Oamenii în vârstă cărora le-au murit toți prietenii o trăiesc și ei.

Pentru ce naiba, se întreabă ei cu toții, *mă mai aflu acum aici?*

Nu se găsește însă niciun scop pe fundul sticlei de whisky. Fericirea plăcerii nu poate oferi un scop; nu poate suplini fericirea excelenței.

Pentru un veteran – și pentru toți cei rămași brusc fără scop – provocarea nu este doar să-și depășească trauma, ci să-și reclădească un rost. Singura cale de ieșire este prin interior.[9] Prin suferință către tărie. Prin greutăți către vindecare. Și cu cât așteptăm mai mult, cu atât mai puțin avem de trăit.

-13-

Există fericire în chin.

Am alergat primul meu maraton când aveam șaisprezece ani și am ajuns să-mi placă distracția și chinul alergării pe distanțe lungi. După cincisprezece ani și multe curse, mi-am stabilit drept țel alergarea la un maraton de trei ore. Mi-am cumpărat încălțările potrivite, am mâncat alimentele potrivite, am făcut antrenamentul potrivit cu câțiva prieteni foarte rapizi. Am ales chiar și un teren plat și rapid, cu condiții perfecte: Arizona în ianuarie. Luni întregi m-am dus la culcare în fiecare seară gândindu-mă la data încercuită din calendarul meu.

Am trecut linia de sosire în trei ore... și douăsprezece secunde. A fost aiurea.

M-am hotărât să mai încerc o dată. Și am hotărât că, dacă voi doborî limita de trei ore, va trebui să fac ceva mai greu, poate ceva un pic nebunesc. Nu puteam doar să „iau” timpul. Trebuia să-l câștig.

Citisem despre Emil Zátopek, unul dintre cei mai mari alergători din toate timpurile – și unul dintre cei mai intenși. Antrenamentul de alergare pe care l-am copiat după regimul lui a fost cel de 80x400. El alerga de 80 de ori în jurul unei piste de 400 de metri, cu o pauză de 60 de secunde după fiecare tură. Și alerga în sprint la fiecare tură.

Habar n-am care era valoarea psihologică a antrenamentului. Nu sunt sigur dacă nu mi s-a schimbat corpul. Însă gândirea mi s-a schimbat categoric. Am descoperit că puteam să alerg mai repede și mai tare decât credeam – mai repede și mai tare decât alergasem în Arizona. Iar când a venit următorul maraton, m-am gândit la Emil Zátopek, m-am forțat puțin mai tare și am doborât limita.

Îmi place de Zátopek deoarece este un exemplu minunat de reziliență și fericire lucrând în tandem.

Emil Zátopek n-a intenționat să fie alergător. A fost împins în prima sa cursă în 1940, la vârsta de optsprezece ani, de către un antrenor de la fabrica cehă de încălțăminte la care lucra. Undeva, înainte de linia de sosire a acelei prime curse, a descoperit că nu-și dorește nimic mai mult decât să câștige. „N-am ieșit decât pe locul doi”, își amintea Zátopek mai târziu. „Așa a început.”[10] Viața lui avea o direcție.

La scurt timp, a început să se antreneze extrem de intens, dezvoltându-și un regim și un stil propriu de alergare. În timp ce alți alergători aveau un ritm mai lent în antrenament, el sprinta. Alerga pe zăpadă și cu ghetele lui de armată, așa că alergarea pe 10.000 de metri în condiții bune, cu încălțări de alergat, părea o adevărată „ușurare”, prin comparație. După patru ani, Zátopek stabilea recorduri pentru Cehia, apoi recorduri mondiale. Întrebat despre secretul succesului său, el a răspuns: „Simplu. Alerg, alerg și iar alerg”.[11]

La Jocurile Olimpice din 1952, după ce a câștigat aurul în cursele de 5.000 și 10.000 de metri, Zátopek s-a hotărât, dintr-un capriciu, să alerge în primul lui maraton. Strategia lui: să găsească cel mai rapid alergător și să țină pasul cu el. După o treime din cursă, Zátopek s-a întors către cel mai apropiat competitor al său din fruntea plutonului și l-a întrebat dacă aleargă în ritmul potrivit. Liderul i-a răspuns: „Prea încet”, sperând să-l păcălească pe ceh și să-l determine să se epuizeze. În schimb, Zátopek a mărit viteza și a trecut de linia de sosire cu un record mondial.

Emil Zátopek nu a fost niciodată un alergător grațios. Capul i se bâțâia dintr-o parte în alta când alerga, iar respirația îi era atât de gâfâită, încât competitorii lui îl auzeau când se apropie. Purta pe chip toată durerea alergării.

Ți-l poți imagina văzând linia de sosire, cu durerea sfârtecându-i coapsele, cu ritmul inimii bubuindu-i în urechi și cu plămânii în flăcări.

Asta e o durere foarte reală. Și o plăcere foarte reală. Reprezintă un scop și o fericire posibile numai cu reziliență.

Atunci când îi privăm pe oameni de durerea lor – când nu le dăm posibilitatea eșecului – îi privăm și de fericire.

Suntem meniți să avem de făcut o muncă de seamă. Dacă nu ni se permite să ne chinuim pentru ceva ce merită făcut, nu ne vom dezvolta niciodată reziliența și nu vom trăi niciodată fericirea completă.

-14-

E firesc să întrebi: Dacă avem nevoie de toate cele trei feluri de fericire, de ce vedem și auzim atât de multe despre fericirea plăcerii și atât de puține despre fericirea harului și a excelenței?

Astăzi ne sunt vândute lucruri cu o frecvență și cu o intensitate fără egal în istorie. La televizor și la radio, pe lateralele autobuzelor,

în fluturași lăsați pe mașini, pe fațade întregi de clădiri, pe panouri publicitare, prin poștă și prin reclame țintite în inbox-urile noastre – sunt tot mai puține momente în care simțurile nu ne sunt bombardate de publicitate.

Gândește-te la fericirea plăcerii din perspectiva unei persoane care e responsabilă pentru aceste reclame. Fericirea poate fi atinsă: oricine o poate cumpăra. Iar aceste reclame oferă o viziune a fericirii la care ne putem raporta – „ești atât de aproape" – și pe care ne-o putem imagina cu claritate – „te vei simți atât de bine".

Plăcerea are însă limitele ei. Vine un moment al excesului, al epuizării. Iar *căutarea* permanentă a plăcerii ne poate distrage de fapt de la a ne bucura de ceea ce avem deja. Epicur, poate cel mai mare filozof al plăcerii, a înțeles acest lucru. „Nu ceea ce avem, ci ceea ce ne bucură constituie bogăția noastră."[12]

Promisiunea constantă a plăcerii ne poate orbi față de faptul că există și alte tipuri de fericire de care avem nevoie pentru o viață completă. Începem să credem că încă un produs cumpărat, încă o masă, încă o excursie, încă un *lucru* ne va face în sfârșit să fim compleți.

De ce să vinzi ceva ce nu poate cumpăra nimeni? Pentru fericirea care vine din căutarea excelenței nu se poate face publicitate – pentru că nu e de vânzare. Este imposibil de vândut, pentru că noi o creăm – sau nu – pentru noi înșine.

***

Căutarea permanentă a plăcerii creează dezechilibre în viața prea multor oameni. „Uită-te la toate nuanțele de roșu pe care le am!", spun ei. „Am castaniu și vișiniu și roșu aprins și stacojiu și maro roșcat și zmeuriu și trandafiriu și ruginiu și..." Și s-ar putea să fii orb la orice altceva.

Excelența și harul lipsesc adesea din varianta ciuntită a fericirii pe care oamenii vor să ne-o vândă.

-15-

În cele din urmă, Walker, e important să nu uiți că toată discuția despre culori este doar o analogie, și orice analogie are limitele ei. Unde se află pe paleta de culori prietenii, copiii, soția sau părinții tăi?

Ei sunt, bineînțeles, peste tot. Noi doi știm însă că ar fi fals să spunem doar că propriii copii ne fac mai recunoscători, că prietenii noștri ne fac mai excelenți sau că unii dintre oamenii din viața noastră ne-o fac mai plăcută. E adevărat că ei fac aceste lucruri, dar există o fericire în relațiile noastre care e mai adâncă, mai largă și mai profundă decât tot ce am discutat noi aici. Putem să mai vorbim despre relații și reziliență mai târziu. Pentru moment, vreau doar să subliniez că aceste scrisori au limitele lor: poate că cea mai importantă este incapacitatea noastră de a exprima adecvat sau de a teoretiza cât de crucială este iubirea pentru fericire.

SCRISOAREA 6

Modelele

Știi din instinct că e imposibil să „predai” democrația,
sau cetățenia, sau o căsnicie fericită... Ele nu vin dintr-un
curs, ci de la un profesor; nu dintr-un curriculum,
ci dintr-un suflet de om.[1]

– JACQUES BARZUN

Walker,

Instructorul meu de box era un tip pe nume Ariel Blair. Mama lui i-a pus numele Ariel, care, ne spunea el adesea cu un zâmbet, înseamnă „leul lui Dumnezeu”.

Când era copil în Washington, D.C., în timpul Depresiunii, majoritatea copiilor cu care se juca nu-i puteau pronunța numele, așa că „Ariel” a devenit „Earl”. În adolescență, a avut diverse locuri de muncă – a făcut curățenie pe un vaporaș de agrement, a lustruit pantofi, a spălat vase, a debarasat mese. S-a înrolat în armată (segregată) la sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial, iar când s-a întors acasă, a avut mai multe cariere: în construcții, în curățarea și testarea cilindrilor de aer, ca mesager care distribuia telegrame. Când l-am cunoscut eu pe Earl, lucra într-un depozit în timpul zilei, iar seara era instructor de box.

Tu și Earl păreți destul de diferiți. El este cu o jumătate de secol mai în vârstă decât tine. El e negru. Tu ești alb. El este din mediul urban. Tu, din mediul rural.

Tu și Earl aveți însă mai multe în comun decât mulți oameni pe care îi cunosc. Amândoi ați avut bătături pe mâini de la paisprezece ani și niciunul din voi nu are încredere în mod instinctiv în oamenii care nu au fost nevoiți să muncească atât de greu ca voi. Amândoi ați avut o viață dură, întreruptă din când în când de tragedie. Și amândoi sunteți foarte conștienți că timpul vostru pe pământ este limitat. Amândoi glumiți mult și râdeți tare, dar nu cunosc prea mulți oameni care să se gândească atât de serios la ce înseamnă să trăiești bine. Amândoi vă treziți în miez de noapte, întrebându-vă dacă o faceți așa cum trebuie.

Amândoi ați crescut în școli care nu știau ce să facă cu băieții care aveau mai multă energie decât răbdare. Tu ai reușit să absolvi liceul – lucru pe care Earl nu l-a făcut – și, cu toate astea, amândoi simțiți că vă lipsește ceva. Câteodată vi se pare că sunteți lipsiți de educație. Amândoi ați fost judecați pe nedrept pentru asta și ați simțit că această prejudecată vi s-a aplicat vreme îndelungată.

Aveți în comun și câteva temeri. Amândoi sunteți înzestrați cu darul cuvintelor, dar vă e teamă să scrieți. Amândoi ați acumulat depozite de înțelepciune, dar de prea multe ori vă e teamă să împărtășiți ceea ce ați învățat. Pe Earl trebuie să-l convingi să intre într-o școală și să le vorbească tinerilor. Ție, un bărbat care a patrulat pe străzile din Afganistan, îți e teamă să călătorești într-un oraș *din Statele Unite* și să vorbești cu veterani care vor să-ți audă povestea.

Și în acest fel, voi doi – oameni teribil de curajoși în cea mai mare parte a timpului – uneori vă purtați cu frică, atunci când toată lumea are nevoie să rezistați cu tărie.

În cartierul lui Earl sunt copii de școală primară care au nevoie să audă câteva dintre poveștile lui. Ar trebui să audă despre perioada în care Earl a fost în Okinawa, „pe Stâncă". S-a plâns de segregarea din armată și a fost închis pentru insubordonare. Unul dintre prietenii lui s-a furișat noaptea din cazarmă și s-a târât până la gardul

de lângă celula lui Earl. Earl s-a târât afară și au vorbit în șoaptă prin sârmă. Prietenul i-a spus lui Earl că l-a auzit pe ofițerul superior spunând că vor găsi o cale să-l provoace pe Earl când e la muncă, îl vor face să-l atace pe unul dintre gardieni și apoi îl vor împușca. Au spus: „Omul ăsta nu va pleca viu de pe Stâncă". Trebuie să-l audă pe Earl spunând și povestea despre doctorul evreu de la baza militară, care nu dorea să vadă pe nimeni pedepsit din cauza prejudecăților. Doctorul și-a riscat cariera, l-a scos pe Earl de pe Stâncă și i-a salvat viața. Tot el – după cum spune Earl – i-a schimbat și prejudecata cu privire la evrei.

Mulți oameni care au o viață grea se retrag în ei înșiși. Pentru ei, o aprobare din cap poate însemna o conversație. Tu și Earl admirați și apreciați amândoi asemenea oameni, pentru că ați petrecut mult timp pe lângă ei. Recunoașteți însă și că acești oameni, deși pot da un exemplu minunat, de prea multe ori ajung să moară fără să împărtășească ce au învățat.

Tu și Earl ați devenit amândoi instructori. Imediat ce te-ai întors din Afganistan, te-ai înscris să fii instructor SEAL. Mai sunt încă mulți scufundători care știu cum să gândească sub focul inamicului și cum să lupte ca o echipă, datorită a ceea ce i-ai învățat tu.

Earl i-a învățat pe bărbați să boxeze și, poate mai important, i-a învățat să trăiască așa cum trebuie. Earl a spus că el nu e antrenor: „Un antrenor te face mai priceput, îți arată cum să devii mai bun într-o anumită activitate – poate că e vorba de alergare, de aruncare sau de box. Dar care e ideea? Ideea e că, după ce te antrenează un antrenor, poți să te duci și să faci ce vrei cu noua ta pricepere. Înveți să alergi și poți să te duci să jefuiești un magazin. Înveți să te bați și poți să te duci să te bați pe stradă. Dar la mine nu e vorba despre asta. Eu nu sunt un antrenor pentru jucători, ci un profesor pentru elevi. Îi învăț pe boxerii mei nu numai un ansamblu de priceperi, ci și un mod de viață".[2]

Vreau să scriu așadar despre una dintre primele lecții de viață pe care le-am învățat de la Earl. E destul de simplă. Dar dacă ar fi fost evidentă, n-aș mai fi avut nevoie de Earl să mă învețe.

-2-

Am început să boxez cu Earl când aveam nouăsprezece ani. Eram în al doilea an la facultate.

În timpul zilei, în campus, îl studiam pe Aristotel. Aristotel le spunea discipolilor săi că „ceea ce este valoros și plăcut pentru un om bun din punct de vedere moral, *chiar este* valoros și plăcut”[3]. Cu alte cuvinte, știi ce e un lucru bun când vezi ce face o persoană bună. Dacă vrei să știi cum să trăiești bine, nu complica lucrurile mai mult decât trebuie. Uită-te pur și simplu la modelul cuiva care trăiește deja așa cum trebuie. Începe de acolo.

După ce îl citeam pe Aristotel la curs, mergeam cu mașina în Durham și intram într-o sală mică de box, ascunsă într-un colț de cartier dur. Acolo, eu și Earl ne antrenam cu Derrick.

Derrick, partenerul meu de antrenament, lucra în construcții. Avea 1,89 m și constituția puternică a unui luptător înalt și rapid. Lupta la profesioniști. La vremea aceea era tânăr – avea douăzeci și șase de ani – dar, cum eu eram cu șapte ani mai mic, mi se părea că Derrick are experiență cât o planetă întreagă.

Când l-am întrebat pe Earl: „Cum dau un jab?”, el a spus: „Uită-te la Derrick. *Fă* cum face el”.

Când Earl m-a lăsat să mă antrenez la sacul cel greu, mă punea să mă uit la Derrick. Spunea: „Asta-i imaginea ta, Eric. Uită-te cum bate Derrick la sac.”

Derrick era modelul meu și am învățat mai repede privindu-l și imitându-l decât aș fi putut învăța vreodată citind o carte sau ascultând numai de antrenor.

Earl și Aristotel. Amândoi au spus același lucru. Găsește un model. Fă cum face el.

-3-

Walker, hai să ne amintim că „prostia doare”.

Ființele umane învață imitând alte ființe umane.

Poate că cea mai complexă realizare intelectuală pe care o vom atinge vreodată este că învățăm să vorbim. Și o facem pur și simplu ascultându-i pe ceilalți, încercând să facem ce fac ei.

Supraviețuim pentru că imităm. Transmitem mai departe culturi, limbi și bun simț pentru că imităm. Și ceea ce imităm nu sunt numai abilități – cum să mergi pe bicicletă sau cum să te cațări pe o frânghie –, ci și moduri de a fi. Cum vorbești cu vecinul tău? Cum te comporți când faci parte dintr-o patrulă? Cum mergi mai departe când corpul tău te imploră să renunți? Te uiți cum fac ceilalți și imiți.

Ce e curios la modul în care cei mai mulți dintre noi trăim este că știm cât de important e să avem modele. Toți vor ca propriii lor copii să caute „modele de urmat" bune. Cu toate acestea, când ajungem adulți, nu mai căutăm. E o prostie, pur și simplu. Și asta duce la multă durere inutilă.

Karl Marlantes, un veteran din Vietnam, a scris o carte excelentă numită *What It Is Like to Go to War (Cum e să mergi la război). Începe așa:*

Orice prost poate să învețe din propriile-i greșeli.
Înțeleptul învață din greșelile altora.[4]

– OTTO VON BISMARCK

Când făceam ceva prostesc la cursul BUD/S, îți amintești cum zicea instructorul? „Ei bine, dacă nu vreți să fiți deștepți, atunci măcar fiți duri." Apoi ne punea să facem 237 de *burpees*[*] în nisip sau să alergăm până în ocean și *înapoi* de douăsprezece ori.

Lecția era: Prostia doare. Fii deștept.

Încă e valabil și azi, Walker. Mi-ai scris mult despre fratele tău, Ed. Mi-ai spus că, după ce a murit, „lumea mea s-a dat peste cap":

---

* *Burpee* – exercițiu fizic pentru forță care constă într-o flotare urmată de ridicare în picioare cu săritură. (n.tr.)

N-am știut ce altceva să fac când am dat de vremuri grele decât să beau. Așa că am băut, și am băut des și fără măsură. Am băut ca o balenă, nu ca un pește. Mi-am refuzat capacitatea de a simți, iar atunci când băutura n-a mai funcționat, am băut și mai mult. Când n-a mai funcționat nici asta, am încercat să beau chiar și mai mult. Îmi pierdeam cunoștința în curtea din spate și mă trezeam cu fața în jos, lângă grătar, apoi mă duceam la magazin să mai cumpăr bere.

Ei bine, Walker, ce înseamnă asta? Citește ce ai scris tu însuți mai sus. Cum ai descrie asta? Îți scriu cu afecțiune, dar cele de mai sus *înseamnă* un singur lucru și tu *știi* asta. E prostie.

Eu am doi frați. Amândoi, mulțumesc lui Dumnezeu, sunt bine sănătoși. Nu știu cum e să pierzi un frate. Știu însă asta: Nu ești tu prima persoană care pierde pe cineva drag. Nu ești prima persoană care pierde un frate.

De fiecare dată când mi-ai scris despre Ed, mi-ai spus ce ți s-a întâmplat *ție*, ce ai făcut *tu,* ce ai simțit *tu,* ce ai fi vrut *tu* să faci, ce nu ai reușit *tu să faci.*

Nu mi-ai spus niciodată despre o persoană pe care o admiri, care a învățat cum să suporte moartea unui frate. În tot acest timp, nu te-am auzit niciodată referindu-te la povestea sau la chinul altcuiva.

Ai rămas blocat în mintea ta, în viața și în povestea ta. Bineînțeles că nu ai știut ce să faci. Până acum n-ai fost niciodată nevoit să faci asta.

Alți oameni au fost însă nevoiți să se confrunte cu asta. Așa că învață de la ei.

-4-

Ai făcut deja cel mai greu lucru, Walker. Ai început. Tu ai scris:

N-am știut că aveam nevoie de îndrumarea și înțelepciunea ta când ți-am cerut scrisoarea aceea de recomandare, dar

aveam... Acum am puterea să acționez pe baza înțelepciunii pe care tu știi că o am... Voi obține reziliența trecând prin greutăți. Voi persevera. Momentul ca Zach Walker să fie omul rezilient care știu că pot fi și sunt este chiar acum. Nu mâine, nu peste zece minute, chiar în secunda asta.

Ce urmează deci? Ce facem mai întâi?

Hai să găsim un model. Ei bine, cum să facem asta așa cum trebuie?

Dacă m-aș așeza la tine în living și aș pune o pungă uriașă cu piese de puzzle pe o masă în fața ta și te-aș ruga să potrivești toate piesele, care e primul lucru pe care l-ai cere?

(Prima oară ai cere probabil să afli motivul. „De ce îmi ceri să fac un puzzle, G?" Dar dacă, pentru moment, accepți că vei face un puzzle, ce ai cere?)

Bănuiesc că ai cere o imagine. Ai vrea să știi cum se potrivesc toate piesele împreună. Ai vrea să știi ce încerci să faci.

Uite care-i treaba: viața nu-ți dă decât piese. Trebuie să-ți dai seama singur cum să le asamblezi.

Viața nu vine cu o imagine pe cutie pentru cum ar trebui să arate. Tu trebuie – și ai ocazia asta – să alegi singur imaginea respectivă. Și o alegi căutând un model pentru o viață trăită așa cum trebuie.

„Asta-i imaginea, Eric. Uită-te cum bate Derrick la sac."

Ce este remarcabil la această idee simplă e că, în timp, vei începe să găsești modele pentru aproape orice parte din viață pe care îți dorești s-o faci excelentă. Și din acest motiv, în orice viață trăită bine, vei avea probabil nu un model, ci mai multe.

-5-

Dă-mi voie să-ți povestesc puțin despre cum am folosit eu modelele în viață. În vara anului 1994 am plecat în străinătate să lucrez cu refugiații bosniaci. Bosnia fusese devastată de campanii brutale de epurare etnică. Am trăit și am lucrat în tabere de refugiați, iar în una

dintre aceste tabere am încercat să fac primul meu proiect de documentare fotografică.

Nu eram un fotograf extraordinar. Fără îndoială că nu eram nici pe departe un profesionist, dar, după ce am văzut cum trăiau refugiații, am știut – în termeni generali – ce voiam să fac. Voiam să le arăt oamenilor că, chiar și în vremuri foarte grele, bărbații, femeile și copiii pot trăi cu curaj și demnitate.

Știam, de asemenea, că nu eram prima persoană care încerca să facă asta. Așa că am citit *Let Us Now Praise Famous Men (Haideți să elogiem oameni renumiți),* o operă neortodoxă, foarte emoționantă, cu reportaje și fotografii care au adus în fața publicului american viața fermierilor arendași din perioada Depresiunii, cu toate chinurile și mândria lor.

Am citit povestea lui James Agee, bazată pe propria experiență, despre viața fermierilor; am studiat fotografiile alb-negru ale lui Walker Evans.

Am căutat și alte modele: imaginile emblematice ale Dorotheei Lange despre America din perioada furtunilor Dust Bowl*; panoramele remarcabile din Brazilia ale lui Sebastião Salgado. Am citit *Fără un sfanț prin Paris și prin Londra*** – o carte pe care George Orwell a scris-o despre perioada în care a trăit printre cei pe care societatea îi uitase.

Nu tot ce am studiat și am citit s-a dovedit a fi un model bun pentru mine. Am făcut fotografii alb-negru, așa că l-am studiat pe Ansel Adams. I-am privit lucrările, i-am cumpărat cărțile, am mers la expozițiile lui și... nimic. Lucrările lui pur și simplu nu păreau să fie modelul potrivit pentru mine. El fotografia peisaje, eu fotografiam oameni. El fotografia de la depărtare, eu de aproape. Nu e vorba că nu aș fi recunoscut genialitatea lucrărilor lui. O recunoșteam. Doar că nu era genul de genialitate pe care căutam s-o imit. Menționez asta

---

* *Dust Bowl* – perioadă cu puternice furtuni de nisip ce s-au abătut asupra preriilor din SUA și Canada în anii ’30. (n.tr.)

** *Down and Out in Paris and London*, în orig. – George Orwell, Editura Polirom, București, 2017. (n.red.)

deoarece ar trebui să ții minte că nu toți sunt, pot fi sau ar trebui să fie un model pentru tine – chiar dacă sunt extraordinari.

Mai târziu, când am mers în Rwanda, Bolivia, Cambodgia, India, Mexic, Albania și Gaza, am încercat să fotografiez ca Salgado și Evans. Am încercat să fac fotografii personale și sincere cu oameni care au o viață nobilă în timp ce trec prin greutăți incredibile. Și am încercat să fac asta într-un mod care să le ofere altora o viziune, o conexiune și respect pentru viața altor oameni.

Ceea ce am creat a fost numai și numai al meu. Evans și Salgado nu puteau face fotografiile în locul meu. Și, cu timpul, mi-am dezvoltat propriul stil. Mă uit la lucrările lui Salgado din *Terra* și este evident cât de departe sunt de excelența lui, însă propria mea muncă a fost mai bună pentru că am avut modelul lui spre care am țintit.

Într-un vid nu există excelență. Uită-te la cei mai originali oameni la care te poți gândi – omul de știință pionier, artistul profund, sportivul care stabilește recorduri – și vei găsi oameni care au început copiindu-i pe alții.

„Începe să copiezi ceea ce îți place. Copiază, copiază și iar copiază. Când termini de copiat, te vei găsi pe tine însuți.”[5] E o replică a lui Yohji Yamamoto, un designer de modă influent. Cred că e prima oară în istorie când un membru SEAL îl sfătuiește pe un altul citând un designer de modă, dar ce să-i faci, ce-i adevărat, e adevărat.

Ce este adevărat e că drumul către excelență începe copiind excelența din jurul tău. „Cei care nu vor să imite nimic, nu produc nimic.”[6] A spus-o Salvador Dali, iar dacă există cineva care să știe despre originalitate, atunci el e acela.

Înainte să scrie simfoniile care au revoluționat muzica, Beethoven a copiat stilul lui Mozart. Înainte să devină un pionier al cubismului, Pablo Picasso a deprins stilul realist al pictorilor dinaintea lui. Înainte să scrie dialogurile care l-au făcut nemuritor pe Socrate, Platon a petrecut aproape fiecare zi ascultându-l pe Socrate vorbind.

Copiază, așadar, zi după zi. Și într-o zi îți vei face inventarul și vei descoperi că ceea ce a început prin copiere – fie că e vorba de

stilul tău de a scrie, de a fi tată sau de a înfrunta pierderea – a devenit ceva numai și numai al tău.

-6-

Acum, hai să spunem că te uiți puțin în jurul tău. Citești, stai de vorbă cu prietenii și familia. Cauți. De unde știi că ai găsit un model?

E destul de simplu: când îți dai seama că reflectezi la exemplul pozitiv al cuiva pentru a-ți călăuzi gândirea și acțiunile și începi s-o imiți pe acea persoană, atunci ai un model.

Când îi întrebi pe cei mai mulți dintre adulți: „Cine sunt modelele tale de urmat?”, își dreg vocea și se codesc, iar apoi, după o pauză de câteva clipe, spun: „Părinții mei”.

Dacă insiști, vor începe să vorbească în mod revelator despre cineva care le-a fost model când erau copii sau în tinerețe. Rareori îți spun însă cum își modelează în prezent viața după exemplul cuiva.

Nu ne dezvoltăm curajul, înțelepciunea sau reziliența gândind singuri. Ne dezvoltăm aceste virtuți observând cum sunt ele întruchipate de oameni în carne și oase, oameni curajoși, înțelepți și rezilienți, și imitându-i pe aceștia.

Un model poate fi în viață sau deja mort. Un model poate fi cineva pe care nu l-ai întâlnit niciodată sau o persoană cu care locuiești. Un model poate avea orice vârstă, rasă, sex, poate fi cineva care a dobândit o măreție monumentală sau cineva care a dus în liniște o viață onorabilă. Ceea ce au în comun toate modelele bune este o excelență care ne determină să le imităm.

-7-

Scriitorul Hunter S. Thompson și-a propus[7] la un moment dat să descopere secretele romanului *Marele Gatsby* al lui F. Scott Fitzgerald, cartea pe care el o admira mai mult decât pe oricare alta.

Așa că a scris la mașină întreaga carte – pentru că, a spus el, a dorit să înțeleagă cum e să scrii o capodoperă cuvânt cu cuvânt.

S-ar putea ca asta să ni se pară un lucru de-a dreptul nebunesc. Scopul este să învățăm de la modelele noastre, nu să devenim copii identice ale lor. Cu toate astea, cred că există puțină înțelepciune în exercițiul lui Thompson. El încerca să intre în mintea modelului său, să știe cum e să scrii o propoziție perfectă.

În ultimele câteva săptămâni, Walker, mi-ai cerut să te sfătuiesc cum să devii un lider în orașul tău, cum să organizezi oamenii să facă ordine în parcuri, să construiască monumente, să strângă bani pentru cauze bune. Vrei să știi ce să faci în primul rând, în al doilea și în al treilea rând. Și de fapt nu ți-am răspuns.

Iată de ce: nu e pentru că nu vreau să devii un lider în orașul tău sau pentru că aș fi de părere că n-o poți face. E pentru că pui întrebarea greșită. Întrebarea nu este: „Ce să fac?”. Întrebarea este: „De la cine să învăț și cum să învăț de la acea persoană?”. Învață de la un model și vei ști ce să faci.

Îți mai amintești de puzzle? Cine e imaginea ta? Cine conduce comunitatea ta într-un mod pe care tu îl admiri? Cum vei învăța de la el?

Thompson nu încerca să scrie *Marele Gatsby*. Cartea fusese deja scrisă. El încerca însă, într-un mod devotat, să imite procedeul modelului său. Tu nu vei realiza exact ceea ce a realizat modelul tău. Învățând însă obiceiurile, disciplina și metodele care au făcut posibile realizările acestuia, îți vei găsi calea către propriile realizări.

În loc să întrebi: „Cum să realizez ceea ce au realizat ei?”, încearcă să întrebi: „Cum să creez eu însumi așa cum au creat ei?”.

-8-

După ce am fost lovit de camionul sinucigaș cu bombă în Irak, am simțit – timp de câteva zile cel puțin – că mi-am pierdut parțial auzul. Când m-am dus la VA pentru un test auditiv, mi-au spus că sunt bine. Experiența m-a făcut însă să mă gândesc ce aș face dacă aș surzi.

Un lucru pe care l-aș face cu siguranță ar fi să citesc o biografie a lui Beethoven. Când avea treizeci și unu de ani și a devenit limpede că își pierdea auzul de tot, s-a gândit mult și bine să se sinucidă. S-a apucat chiar să scrie un bilet de adio. În schimb, biletul a devenit un testament pentru hotărârea lui de a continua să trăiască. L-a păstrat printre hârtiile lui și a fost descoperit numai după ce a murit din cauze naturale, douăzeci și cinci de ani mai târziu. A scris așa: „O, frații mei, atunci când la un moment dat veți citi asta... cel ce a trecut printr-o nenorocire se va consola, poate, să descopere un caz asemănător”[8].

El ne spune: Am trecut prin asta. Nu ești singur.

Gândește-te la toate modurile în care modelele ne ajută să învățăm reziliența.

Modelele ne oferă speranță. După ce un antreprenor dă faliment, un soldat își pierde un braț sau un picior, iar o mamă își pierde un copil, e posibil ca fiecăruia dintre ei să i se pară că bucuria i-a fost nimicită definitiv din viață. Dacă întâlnesc însă un alt lider de afaceri, un alt soldat, o altă mamă care a trecut prin greutăți similare și tot și-a clădit o viață plină de sens, s-ar putea să ajungă să înțeleagă cât de multe lucruri sunt încă posibile. Atunci când vedem ce au făcut alții, începem să ne întrebăm ce am putea face și noi. Începem să vedem o cale de ieșire.

Modelele ne oferă înțelepciune practică. Cu cât experiența modelului e mai apropiată de a ta, cu atât mai mult s-ar putea să găsești sfaturi practice. Poți beneficia de exemplul greșelilor modelului tău și poți învăța din exemplul punctelor lui forte. Nimeni nu poate vorbi cu un veteran rănit la fel de bine ca un alt veteran rănit. Nimeni nu poate vorbi cu o familie care a avut grijă de un copil grav bolnav la fel de bine ca o altă familie care a trecut prin asta.

Chiar dacă nu putem găsi pe nimeni care s-a chinuit așa cum ne-am chinuit noi, tot nu avem motive să ne simțim singuri. Nu avem nicio scuză dacă nu reușim să învățăm. Atâta timp cât putem citi, avem acces la modele din întreaga istorie scrisă: biografii care sunt

izvoare de înțelegere, povești despre tragedii umane și posibilități umane.

Literatura și istoria sunt printre cele mai bune resurse pe care le avem în această privință. Adâncindu-ne în povești, învățăm să ne exersăm imaginația morală. Punându-ne în pielea altei persoane – încercând să vedem ce a văzut ea, să auzim ce a auzit ea și să simțim ce ar fi putut să simtă –, ne extindem percepţia a ceea ce e posibil în propria noastră viață. Atunci când învățăm cum să pătrundem în poveștile și experiențele altora, învățăm o parte din ceea ce au învățat ei.

E nevoie de modestie pentru a-ți da seama că povestea ta nu este unică. E nevoie de empatie pentru a-ți da seama că poveștile altor oameni sunt la fel de importante ca a ta. Când citim literatură și istorie – când începem să învățăm poveștile altora cât mai devreme posibil –, cultivăm acele virtuți.

Dă-mi voie să-ți mai ofer ceva la care să te gândești. Gândește-te ce înseamnă să ai o educație în artele liberale. Cuvântul „liberal" are ca rădăcină cuvântul liber – aceeași rădăcină, bineînțeles, ca și cuvântul „libertate". Ideea de a învăța literatură și istorie este că ele *te eliberează* pentru a vedea cum ai putea să trăiești. *Te eliberează* pentru a trăi o viață mai bună, inspirat de întreaga cunoaștere și înțelepciune pe care le ai la dispoziție. *Te eliberează* de viața dintre granițele înguste ale propriei tale povești.

-9-

Oamenii pot avea o virtute fără a le avea pe toate. Cei care sunt curajoși pot fi în același timp nerăbdători. Cei care au răbdare pot fi în același timp nedrepți. Și chiar și atunci când oamenii practică o virtute într-un anumit context, de multe ori nu reușesc să practice aceeași virtute în altul. Sportivul disciplinat e un cheltuitor nedisciplinat. Soldatul curajos devine un tată speriat.

Nu ne alegem modelele într-un spirit de admirație pasivă și intensă, așa cum face un copil. Trebuie să alegem activ, ca un adult.

Avem destulă experiență să știm că nimeni nu practică un ansamblu perfect și complet de virtuți. Putem selecta calitățile pe care vrem să le imităm, lăsând restul la o parte fără regrete.

Putem admira înțelepciunea extraordinară a lui Platon fără să acceptăm sau să ignorăm elitismul său profund, care susținea că mulți dintre noi nu au nicio speranță de a obține înțelepciunea. Putem admira geniul de gândire liberă al lui Thomas Jefferson fără să acceptăm sau să ignorăm faptul că avea în proprietate alte ființe omenești. Putem admira îndrăzneala lui Richard Wagner, un muzician aproape autodidact, care a devenit unul dintre cei mai mari compozitori din istorie, fără să îi acceptăm sau să îi ignorăm ura față de evrei.

Putem admira fără să ignorăm, deoarece suntem adulți, iar adulții sunt capabili de asta.

-10-

Când eram copil, îl îndrăgeam pe Aquaman. Credeam că e cel mai bun. Sunt sigur că ai avut și tu supereroul tău. Când suntem copii, ne place să credem în eroul strălucitor și perfect.

Această încredere se potrivește pe deplin copilăriei. În cele din urmă însă, trebuie să „terminăm cu copilăriile". Viața noastră se schimbă, iar modelele noastre ar trebui să se schimbe odată cu ea. Nu mai sar de pe canapea îmbrăcat în Underoos*, idolatrizându-l pe Aquaman. (Deși, ca să fiu sincer, abia aștept să am copii destul de mari ca să sară de pe canapele cu mine.)

Modelele pe care le alegi pentru viața ta ar trebui să fie pe măsura provocărilor cu care te confrunți. În momentul de față, s-ar putea să ai un model pentru cum să faci față morții fratelui tău, un model pentru cum să fii de folos în comunitate și un model pentru cum să fii tată.

---

* *Underoos* – Lenjerie de corp pentru copii imprimată cu personaje din benzi desenate, filme de animație etc. (n.tr.)

Cu timpul, vei evolua. Sentimentul de sine ți se va schimba. Vei avea noi provocări și vei alege noi modele de excelență care să te ajute *să* le înfrunți. Modelul care la un moment dat în viață a fost perfect poate deveni imperfect, pe măsură ce viața și nevoile noastre au nevoie de schimbare. Modelul care ne-a învățat curajul poate fi nepotrivit atunci când vremurile necesită răbdare.

În fiecare etapă urmăm visuri diferite, învățăm moduri diferite de a trăi o viață bună și trecem prin diferite încercări. Așa că nu putem fi inflexibili când vine vorba de modelele noastre. Nu le putem transforma în idoli. Iar atunci când vremurile se schimbă, trebuie să renunțăm la modelele noastre cu recunoștință.

Cel mai important lucru la care trebuie să renunțăm – lucrul la care atât de mulți dintre noi se chinuie să renunțe – este ideea că eroii noștri sunt perfecți. Trebuie să înlăturăm această idee, fie și numai pentru că o asemenea percepție a eroilor începe să ne limiteze percepția asupra propriei vieți.

Dacă noi credem că eroii noștri sunt perfecți, începem să credem că noi, fiind imperfecți, suntem incapabili de eroism. În acest fel, încrederea în perfecțiunea altora ne poate inhiba propria dezvoltare.

Eroismul adult este diferit. Adultul știe că toate viețile eroice sunt, într-un fel, o luptă eroică pentru depășirea propriilor limite.

Încrederea în perfecțiunea eroilor ne poate pune piedici și în alt mod. Când aflăm în cele din urmă că eroii noștri nu sunt perfecți, ci ființe umane, putem fi tentați să respingem tot ceea ce este eroic la ei. Uneori, oamenii fac acest lucru pentru a se consola. Dacă nimeni nu este eroic, se gândesc ei, atunci de ce aș încerca eu să fiu?

Eroii imperfecți sunt tot eroici. Fiecare Ahile are un călcâi al lui Ahile.

Eroul tău este imperfect. La fel ești și tu. Felicitări, aveți acest lucru în comun. Și acum, fă tot posibilul să te asemeni cu el și în alt fel: du-te și fii eroic.

SCRISOAREA 7

Identitatea

Fiți mai puțin preocupați de ceea ce aveți decât de ceea ce sunteți, astfel încât să puteți deveni cât mai excelenți și mai raționali posibil.[1]

– SOCRATE

Walker,

Am vorbit despre lucrul ăsta zilele trecute, dar vreau să-l scriu într-o scrisoare, pentru ca tu să poți să te mai gândești la el.

Îmi spuneai despre doctorii de la VA care te tot întrebau cum te simți. Tu le spuneai că într-o zi te simțeai bine și în următoarea rău, că te simțeai bine dimineața și rău seara. Apoi, în ziua următoare era rău dimineața, mai bine după-amiaza și mai rău seara. Te simțeai rău, apoi mai bine, dar în general tot rău. Te simțeai captiv de felul în care te simțeai.

Și apoi eu te-am întrerupt: „Walker, în acest moment nu e important cum te simți”. Ți-am spus să scoți o foaie de hârtie. Am scris trei cuvinte, în ordinea aceasta:

SENTIMENTE
ACȚIUNE
IDENTITATE

Aceasta este capcana în care te-au prins doctorii și alegerile tale. În cultura noastră, îi învățăm pe oameni să pună sentimentele pe primul loc. E prima întrebare pe care ți-o pun oamenii, în special atunci când se gândesc că e ceva în neregulă. „Cum te simți?”. Adesea e o întrebare naivă, pentru că următorul lucru pe care îl fac este să te ajute să te gândești la ce ar trebui să faci. „Ei bine, dacă te simți așa, atunci...”

În cele din urmă, tindem să presupunem, fără să ne gândim cu adevărat la asta, că totul începe cu sentimentele noastre, că ele dețin controlul. Sentimentele duc la acțiune. Acțiunea ne modelează identitatea. Așa că, dacă te simți furios, gelos, speriat, nesătul... ei bine, vei fi mai înclinat să te porți în acest fel și asta vei deveni.

Ți-am spus că sunt mai puțin interesat de cum te simți și mai interesat de cine vrei să fii.

Am discutat un timp despre asta și iată ce mi-ai scris mai târziu:

> *Mi-a părut bine că am vorbit cu tine azi, prieten vechi. Acestea fiind spuse, acum mă simt ca deșeurile radioactive. Am crezut că am trecut prin ce era mai rău din momentele mele proaste, dar nu mă pot abține să nu mă gândesc că undeva acolo se adună o nenorocire mare de tot, cu numele meu scris pe ea. Multe lucruri din cele pe care mi le-ai spus azi m-au pus pe gânduri. Cine sunt eu? Cum mă identific? Ce fel de om? M-au dus în trecut, la cel care eram când mă aflam în echipele SEAL. Îți mulțumesc că mi-ai clarificat asta. Se pare că am nevoie să mi se reamintească din când în când. Orice este posibil, prietene.*

Apoi, câteva zile mai târziu, mi-ai scris că ai luat o decizie: „Nu trebuie să trăiesc cu teamă. Dețin controlul asupra minții mele”.

Ți-am cerut să scrii aceleași trei cuvinte în ordine inversă. Este ordinea care îți oferă cele mai multe promisiuni pentru viață:

IDENTITATE
ACȚIUNE
SENTIMENTE

Începi prin a-ți pune întrebarea: „Cine voi fi?" Te-ai decis să fii din nou curajos.

Ce urmează deci? Să te porți ca atare. Să te porți cu curaj. Și aici intervine partea care e atât de simplă, încât e ușor să-ți scape: felul în care te porți va modela felul în care te simți. Te porți cu curaj și imediat teama ta începe să se micșoreze, iar tu să te dezvolți.

Dacă vrei să te simți altfel, poartă-te altfel.

Nu e complicat, prietene. E uimitor însă câți oameni înțeleg greșit asta, atâta timp.

Dă-mi voie să-ți povestesc puțin despre cineva care nu a înțeles greșit. Într-una din scrisorile mele l-am amintit pe Cato, romanul din antichitate care a murit luptând împotriva dictaturii lui Iulius Cezar. Cato a fost o sursă de inspirație pentru cei care au fondat țara noastră – George Washington chiar a pus în scenă o piesă la Valley Forge despre lupta lui pentru libertate.

Cato a fost un om care s-a hotărât de la o vârstă fragedă ce fel de persoană vrea să fie – un om stoic, dur, gata de sacrificiul de sine –, așa că și-a propus foarte hotărât să devină acea persoană. S-a născut într-o familie bogată și ar fi putut să aleagă viața ușoară, plină de lux, pe care o trăiau majoritatea tinerilor romani când s-a prăbușit Republica. În schimb, scria un biograf antic:

> Și-a întărit trupul prin exerciții viguroase, deprinzându-se să îndure atât căldura, cât și zăpada cu capul descoperit, și să călătorească pe jos în toate anotimpurile, fără un mijloc de transport. Prietenii care l-au însoțit peste hotare mergeau călare, iar Cato, de multe ori, se alătura pe rând fiecăruia și conversa cu ei, deși el mergea pe jos și ei călăreau...

> Ieșea adesea pe stradă după micul dejun fără încălțăminte ori tunică. El nu urmărea să obțină faimă prin obiceiul acesta ciudat, ci se deprindea să fie rușinat numai de ceea ce era cu adevărat rușinos și să nu ia în seamă opinia proastă a oamenilor despre alte lucruri.[2]

În această traducere a biografiei, citim despre Cato că „se deprindea". Traducătorul ar fi putut spune despre el că „se antrena". A ales o identitate nobilă și apoi s-a folosit de acțiunile sale pentru a se transforma în persoana care se hotărâse să fie.

-2-

Când pui pe primul loc identitatea – când pornești de la alegerea conștientă de a fi un anumit gen de persoană – se schimbă și felul în care te gândești la realizări. Înțelegi că, înaintea realizărilor, vine caracterul.

Nu vreau să spun că lucrurile bune li se întâmplă numai oamenilor buni sau că norocul nu există. Nu vreau să spun decât că, deși ceea ce realizăm se află uneori dincolo de controlul nostru, putem modela întotdeauna ceea ce suntem. Nu putem promite realizări. Putem deveni însă genul de oameni care merită să aibă realizări.

Iată citatul preferat al lui Washington din piesa pe care a pus-o în scenă la Valley Forge: „Nu stă în puterea muritorilor să impună succesul, dar noi vom face mai mult... îl vom merita"[3]. E o replică potrivită pentru un om care, în iarna lui 1778, n-avea idee dacă va câștiga războiul.

Pare un sfat evident, până când îți dai seama ce ușor e să fii atras în capcana de a-ți măsura realizările în comparație cu realizările altora. Când ne uităm la alți oameni, vedem ce au făcut ei: afacerea pe care au creat-o, familia pe care au crescut-o, mâncarea pe care au gătit-o, cursa pe care au câștigat-o. E mult mai greu să vedem *cum* au făcut ceea ce au făcut.

Însă asta e ceea ce trebuie să cauți, Walker, în modelele tale, în mentorii tăi și în tine însuți. Transformă-te în genul de persoană

care e capabilă să creeze afacerea, să păstreze locul de muncă și să educe copilul și, cu timpul, rezultatele vor veni.

-3-

Dacă punem sentimentele la locul potrivit nu înseamnă că ele nu sunt importante. Îmi pasă de ceea ce simt oamenii și știu că și ție îți pasă. Termenul tehnic pentru cineva căruia nu îi pasă de ce simt alți oameni este „dobitoc". La extremă, o persoană căreia nu îi pasă de sentimentele celorlalți este un sociopat.

Aproape toți cei care au scris serios despre morală au recunoscut că sentimentele noastre față de ceilalți – începând cu empatia – se află în centrul unei vieți bune. Un discipol l-a întrebat odată pe Confucius: „Există un singur cuvânt ce poate fi luat drept ghid care să ne conducă prin viață?" Confucius a răspuns: „Probabil că este cuvântul *empatie*"[4]. Nu ne putem purta cu ceilalți așa cum merită decât dacă putem simți cum e să fim în pielea lor.

Dar – și aici înțelepciunea străveche tinde să se îndepărteze de gândirea modernă – toate acestea merg mână în mână cu convingerea că emoțiile pot fi controlate și că sentimentele pot fi antrenate.

Platon avea un mod frumos de a se gândi la asta. Când ne gândim la suflet, scrie el în dialogul său *Phaidros*, hai să ni-l imaginăm ca pe „o pereche de cai înaripați și un vizitiu"[5]. Vizitiul, care controlează caii și dirijează carul, este rațiunea noastră. Cei doi cai sunt emoțiile noastre: unul, spune Platon, simbolizează emoțiile mai nobile, cum ar fi dorința de cinste, iar celălalt simbolizează pasiunile și poftele noastre mai josnice.

Bagă de seamă, însă: ambii cai sunt necesari pentru a trage carul. Emoțiile ne pot conduce așa cum rațiunea singură nu poate. Și avem nevoie de impulsul emoțiilor pentru a trăi o viață prosperă.

Frumusețea analogiei lui Platon rezidă în faptul că el spune cât se poate de clar că tu nu ești emoțiile tale. Există o diferență între *a te*

simți gelos, furios, nesătul, lacom sau indolent și *a fi* efectiv gelos, furios, nesătul, lacom sau indolent.

Dacă *te simți* gelos, ești uman. Dacă *ești* gelos, atunci pierzi controlul asupra vieții tale; caii tăi aleargă ca nebunii.

Analogia funcționează și în alt mod: îți poți antrena caii.

Iar tu, prietene, ai niște cai-putere serioși cu care să lucrezi. Emoțiile tale sunt profunde. Sunt o parte din ceea ce te face un prieten și un tată atât de bun. Sunt o parte din ceea ce te face atât de incredibil de curajos și, pe de altă parte, atât de predispus la frică și paranoia. Sunt o parte din simțul dreptății, care la tine e de neclintit, dar și o parte din ceea ce te face un pic prea grăbit să sari la bătaie.

Dacă vrei să te gândești cum să-ți controlezi furia, poți învăța ceva de la Gandhi. Gandhi, prietene, a fost un om furios. Știu că te gândești: Serios? Tipul care își torcea singur hainele și le spunea tuturor să practice nonviolența – el era *furios*?

Da. Citește o biografie bună a lui Gandhi și vei începe să înțelegi de ce. Când era tânăr și trăia în Africa de Sud, a fost dat jos dintr-un vagon de clasa întâi care le era rezervat albilor. A fost bătut de un vizitiu de diligență pentru că a refuzat să-i cedeze locul unui european. Mulți ani mai târziu, în India, a supraviețuit masacrului a sute de protestatari pașnici.

Iată ce a spus Gandhi despre furia sa: „Am învățat printr-o experiență amară lecția fundamentală de a-mi conserva furia și, așa cum căldura conservată se transformă în energie, la fel și furia noastră controlată poate fi transformată într-o putere ce poate mișca lumea”[6].

Așa că hai să vorbim o clipă despre cum să-ți controlezi caii-putere.

-4-

Caii aleargă ca nebunii atunci când ne hotărâm că sentimentele sunt pe primul loc. Ajungem să credem că, dacă ne simțim într-un

anumit fel, trebuie să ne și purtăm ca atare. Începem să ne gândim la noi înșine ca fiind pasivi: victime ale oricărei stări care pune stăpânire pe noi.

Platon ne spune că nu e atât de simplu. Ne controlăm emoțiile la fel de mult cât ne controlează și ele pe noi. Felul în care ne simțim e adesea rezultatul felului în care ne purtăm. Acțiunile noastre ne *creează* adesea sentimentele.

Dacă dormi opt ore, *te simți* altfel decât dacă dormi două ore. Toată lumea știe și acceptă acest lucru. În același fel, dacă tu, Walker, îl ajuți pe tânărul soldat de elită pe care l-ai întâlnit și care se chinuie să-și repare viața, *te vei simți* mai bine după aceea. Te vei simți mai puternic, mai echilibrat, mai hotărât.

Să dormi, să mănânci, să faci exerciții – aceste acțiuni modelează felul în care te simți. Dacă te porți cu compasiune, curaj și bunăvoință – aceste acțiuni modelează și ele felul în care te simți.

Aici se complică lucrurile. Să ne imaginăm că un prieten ne spune: „Mă simt deprimat în fiecare dimineață”.

Societatea ne-a învățat că ar trebui să spunem: „Îmi pare rău că te simți așa”. Și e frumos să spunem asta. Dar apoi ar trebui să întrebăm:

DE CE: *„De ce te simți deprimat?”*

CE: *„Ce te deprimă?”*

CÂND: *„De cât timp ești deprimat?” Câteodată vom întreba chiar și:*

CINE: *„Ai vorbit cu cineva despre depresia ta?”*

UNDE: *„Asta numai acasă la tine? În pat? Te simți mai bine la muncă?”*

Totuși, întrebarea pe care n-o punem aproape niciodată este singura care contează cu adevărat:

Cum: „Cum faci asta? Cum de faci să te simți deprimat în fiecare dimineață?”

Pare nemilos să-i spui asta cuiva care se simte rău. Bineînțeles că e greu să pui întrebarea asta. Însă singurul lucru mai nemilos este să nu pui întrebarea.

Atunci când nu le punem ultima întrebare oamenilor la care ținem – sau atunci când nu ne-o punem nouă înșine –, nu îi oferim persoanei care se chinuie lucrul de care el sau ea are nevoie cel mai mult: controlul.

David Burns e un psihiatru care a descoperit un nou mod de a trata depresia. În loc să i se pară firești sentimentele negative ale pacientului, el le pune la îndoială. În loc să folosească medicamente, el folosește rațiunea. El observă că multe dintre lucrurile dureroase pe care le credem despre noi înșine sunt eronate, sau cel puțin exagerate. Cu timpul, prin acțiuni și gânduri deliberate, putem schimba felul în care ne simțim.

Un reporter s-a dus la o conferință de psihiatrie și a urmărit unul dintre clipurile video de pregătire ale lui Burns:

> Pacienta se uită frenetic în jur. Plânge, e panicată, copleșită de anxietate. Spune că nu poate să respire; plămânii ei sunt gata să cedeze; inima ei e pe cale să se oprească. Simte că va muri.
>
> Ascultând asta... Burns întreabă calm: „Crezi că ai putea să faci acum exerciții fizice solicitante?”. Terri nu știe; se simte atât de rău. „De ce nu aflăm?”, sugerează Burns... și apoi îi cere să încerce niște sărituri pe loc...
>
> „Ai putea să faci asta dacă ai fi pe moarte?”, o întreabă el pe Terri. „Te poți vedea la urgențe făcând sărituri pe loc?” Ea începe să râdă șovăielnic. În scurt timp râde din toată inima. Bucuria pe care o simte se revarsă din ecran. Întorcându-se de la clipul video către terapeuți, Burns spune că *acela* este genul de schimbare dramatică pe care vrea să-l obțină ei. Terri suferea câte cinci atacuri de panică paralizante pe săptămână. N-a mai avut decât unul de când Burns a înregistrat sesiunea pe care tocmai au vizionat-o – și asta a fost acum 20 de ani.[7]

Acea schimbare nu s-a petrecut luând o pastilă sau considerând că emoţiile dureroase sunt fireşti. S-a petrecut în urma unei acţiuni simple – săriturile pe loc – şi a unei întrebări simple: Dacă eşti cu adevărat pe moarte, cum de mai poţi să faci sărituri?

Când te simţi jalnic – chiar şi atunci când simţi că vei muri – nu e finalul poveştii. E momentul să începi să pui întrebările dificile. Cât din durerea ta există în realitate? Cât e în mintea ta? Ce stă în puterea ta să schimbi? Dacă sentimentele pe care le ai te chinuie, cum le poţi schimba?

-5-

Recent, le-am invitat la prânz pe educatoarele mele de la grădiniţă. Cele mai multe dintre ele sunt destul de bătrâne acum şi am vrut să fiu sigur că le mulţumesc tuturor cât mai am ocazia.

Una dintre educatoarele mele, Betty Greenberg, mi-a povestit o întâmplare. Mi-a spus că îl loveam cu pumnii pe alt copil din clasă şi că ea m-a oprit. M-a scos din încăpere şi mi-a spus că nu am voie să lovesc alţi copii, că nu ar trebui să le fac rău altor oameni. După ce mi-a explicat asta, m-a întrebat dacă am înţeles. I-am spus că da, am înţeles. Apoi mi-a spus că pot să mă întorc în clasă.

M-am dus direct la puştiul acela şi i-am mai dat un pumn. Ei bine, acesta este doar un incident de când aveam trei ani, însă autocontrolul e ceva cu care mă chinui de când eram mic. În liceu am fost un jucător de fotbal mediocru, dar am stabilit recordul şcolii la cartonaşe galbene, în special pentru un joc prea agresiv.

Când eram copil, mama îşi făcea griji că voi sfârşi la închisoare. Cred că asta se întâmplă cu multe mame ale viitorilor membri SEAL, dar vreau să înţelegi că nu e ceva abstract pentru mine. Ceea ce îţi scriu provine din propria mea luptă pentru a îndrepta lucrurile.

Prietenul meu de şcoală, Mike, avea bunici care locuiau la o fermă, iar pe la treisprezece ani, am stat cu ei câteva săptămâni în timpul verii. Nu mai călărisem un cal până atunci, dar Bob şi Jane, bunicii lui Mike, m-au lăsat să călăresc o iapă pe nume Kate. Am călărit

peste tot pe calul acela. Eu și Kate am alergat pe străzi, peste dealuri și pe câmpuri.

Nu știam să călăresc, Walker. Nici acum nu știu. De cele mai multe ori o făceam pe Kate să prindă viteză și mă apucam cu o mână de oblâncul șeii, iar cu cealaltă de un smoc zdravăn din coama ei. Totuși, cu timpul, eu și Kate am învățat să călărim împreună.

Când mergeam la pas, scoteam un pocnet scurt și ascuțit din partea dreaptă a gurii. Ea începea să meargă la trap. Pocneam din nou și începea să meargă în galop ușor. Iarăși pocneam și ea zbura în galop, ridicând praful, iar eu mă țineam cât puteam de bine, cu un zâmbet mai larg decât o potcoavă.

Când era momentul să încetinim, îi spuneam „Hoooo" și o mângâiam pe gât, iar ea începea să meargă la pas.

Ei bine, cineva care se pricepe la cai probabil s-ar îngrozi dacă ar citi asta. Pentru mine însă este simbolul puterii sălbatice, disciplinate în timp.

Walker, toate analogiile au defecte și limite și probabil că am împins-o cam prea departe pe cea cu emoțiile și caii. Însă înainte să terminăm cu ea, vreau să mai subliniez ceva. Imaginează-ți că ai antrenat doi cai splendizi. Cai de campionat. Frumoși. Rapizi. Nu răspund la bici și la frâie, ci doar la sunetul vocii tale, la aplecarea corpului tău.

Acum imaginează-ți că bagi acei cai într-un grajd și îi lași acolo timp de un an. Caii sunt hrăniți și adăpați, iar boxele le sunt curățate. Timp de un an însă, nu îi scoți afară să exerseze. Timp de un an nu îi antrenezi. Îi scoți din grajd după un an. Cât de buni vor fi?

Unele lucruri în viață trebuie făcute o singură dată și sunt făcute pentru totdeauna. Acesta nu este unul dintre ele. Este un obicei care – la fel ca mâncatul, ca igiena – îți solicită atenția zilnică.

Asta mai înseamnă și că nu vei ajunge niciodată la perfecțiune. Nu poți ajunge în punctul în care te-ai spălat atât de bine, încât nu va mai trebui să faci vreodată duș. Nu câștigi niciodată un premiu pentru că îți stăpânești emoțiile, după care poți spune că ai terminat treaba.

Și dacă acesta este un lucru cu care te confrunți în fiecare zi – în unele zile mai bine, în altele mai rău – atunci, conștientizând propria ta luptă, vei reuși să fii iertător cu tine însuți și cu oamenii din jurul tău.

-6-

Actorii din Grecia antică își puneau măști înainte să apară pe scenă. Masca făcea două lucruri. Pentru public, trăsăturile exagerate ale feței făceau ca starea sufletească a personajului să poată fi văzută chiar și de pe locurile ieftine din spatele amfiteatrului. Cât despre actor, masca îl ajuta să se transforme. Îl ajuta să devină personajul. Actorul își punea o mască exterioară pentru a crea un personaj în interior. Atâta timp cât avea masca și își recita replicile, putea să se simtă o vreme de parcă ar fi fost cu adevărat Ahile, Ulise sau Filoctet. Nu e magie – e doar teatru.

Gândește-te acum la polițiști și la pompieri. Poartă uniforme. De ce? Cei mai mulți ar spune că e pentru ca ceilalți oameni – publicul – să poată vedea cine sunt și să reacționeze adecvat. Și e adevărat. Însă este numai pe jumătate adevărat. Atunci când se îmbracă cu uniforma, ei devin adeseori o persoană diferită. Îți mai aduci aminte cum te-ai simțit prima oară când te-ai îmbrăcat cu costumul de camuflaj înainte de o patrulă de noapte? Ce face Clark Kent pentru a deveni Superman? Își schimbă hainele.

La cursul BUD/S, maistrul militar Will Guild ne-a învățat că, dacă nu reușești să găsești „acel lucru” în interior, atunci „ia-ți o figură de jucător”. El ne-a reamintit că, atunci când Ahile își pune coiful, el *devine* războinic.

Actorii contemporani știu că, atunci când vor să creeze un sentiment, interpretează limbajul emoțional al corpului. Dacă vor să se prefacă furioși, își încruntă intenționat sprâncenele și respiră superficial. Dacă trebuie să se prefacă nerăbdători, s-ar putea să înceapă să bată din picior. Încruntarea sprâncenelor la furie, bătutul din picior la nerăbdare, oftatul adânc la îngrijorare – aceste acțiuni nu doar *exprimă* stări emoționale, ci și *creează* stări emoționale. Și nu e un lucru ce se aplică doar actorilor: acțiunile tale îți modelează starea.

Iată un experiment. Zâmbește. Zâmbește cu adevărat. Încearcă să zâmbești sincer timp de cincisprezece secunde. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, te vei simți mai bine.[8] Să zâmbești timp de câteva secunde nu te transformă, dar te schimbă.

Asta funcționează în multe feluri. Ia spre exemplu frica. Dacă atunci când îți este frică îți încetinești și îți adâncești respirația, vei dobândi controlul asupra minții tale.

Îți mai amintești de înotul de 50 de metri pe sub apă? Cum să înoți 50 de metri respirând o singură dată? Secretul este să-ți încetinești respirația, să-ți calmezi mintea și să-ți scazi ritmul cardiac. Pe măsură ce scade ritmul cardiac, scade și nivelul de consum al oxigenului. Băieții, care au început să înoate cu inimile bubuind de frică, de multe ori au leșinat înainte să ajungă la celălalt capăt al piscinei. Băieții, care au început calmi și fără frică, au înotat toți cei 50 de metri sub apă.

Aceasta a fost lecția testului: Sari în apă calm și vei reuși. Sari în apă cu teamă și vei eșua.

Ți-ai mai antrenat emoțiile și înainte. Vei putea s-o faci din nou.

-7-

Să zâmbești și să respiri. Acestea sunt lucruri simple.

Să exersezi și să servești. Sunt lucruri simple.

Să fii recunoscător și binevoitor. Sunt lucruri simple.

Să te porți cu modestie. Să te porți cu curaj. Sunt lucruri simple.

Unii oameni încearcă să complice prea mult toată chestia asta cu trăitul, Walker.

E dificil, dar nu e nevoie să fie complicat. Hotărăște cine vrei să fii. Poartă-te pe măsură. Cu timpul, vei deveni persoana care te hotărăști să fii.

Când te porți așa, la început te vei simți ca un impostor. Când vrei să omori pe cineva, dar te porți în schimb cu bunătate, te vei simți ca un impostor. Când vrei să te ascunzi la tine în dormitor, dar mergi în

schimb la muncă, te vei simți ca un impostor. Primele dăți – primele câteva zeci de dăți sau primele o sută – ți se vor părea o minciună, o păcăleală. Ți se va părea că-ți pui o mască.

Dar acesta este exact modul în care ne creăm conștient propriul personaj. „Fii ceea ce ți-ar plăcea să pari”[9]. Poartă masca virtuții pe care ți-o dorești, până când nu mai e o mască.

Într-o zi nu vei mai fi tu, cel care își pune masca rezilienței. Vei fi tu, cel rezilient.

-8-

Uite care-i treaba, Walker: tu știi deja asta. Știu că știi asta pentru că mi-ai scris despre puterea identității. Îmi plac mult scrisorile tale despre cum ai crescut într-un oraș de exploatare forestieră. Vreau să subliniez că ceea ce ai spus despre identitate este la fel de adevărat astăzi cum era și pentru Walker, băiatul de șapte ani. Iată câte ceva din ce ai scris despre cum înotai la barajul râului aflat nu departe de casa ta:

> *Îmi aduc aminte cum mi-am învins teama să sar în apă și să mă răsucesc de pe trambulină și cum mi-am adunat curajul să apuc cu mâinile goale primul meu crab. Aceste realizări în sine nu erau semnificative. Majoritatea copiilor din zonele vecine, cu care am crescut, prindeau toți aceleași creaturi și învățau să sară în apă și să se răsucească de pe cheiuri și trambuline, dar modul de convingere pe care îl foloseam era unic pentru Cazadero și comunitățile forestiere de acest fel...*
>
> *Dacă cineva dădea înapoi în fața unei provocări, îi spuneam pur și simplu: „Nu ești un tăietor de copaci”. Indiferent despre ce era vorba. Acestea au fost unele dintre primele mele amintiri.*
>
> *Toată lumea știa să înoate dinainte să-și amintească ceva din viață, așa că ieșea din discuție să provoci pe cineva la înot. Bineînțeles că nu fiecare copil de șapte ani voia să se arunce de la „ultimul nod” al funiei pentru sărit în apă, să plonjeze de pe trambulină sau să prindă o broască țestoasă care putea să-ți*

reteze buricul degetului mic, așa că, pentru toate aceste activități normale, dacă nu le făceai, pur și simplu nu erai tăietor de copaci. Că nu e un tăietor de copaci era cam cel mai rău lucru pe care i-l puteai spune cuiva...

Ce vremuri bune au fost. Chiar au fost. Nu trebuia decât să te concentrezi să fii tăietor de copaci și puteai să îți învingi orice frică. A venit în curând și ziua în care am intrat în pădure și am văzut cu ochii mei cam ce fel de activități „normale" întâmpina zilnic un tăietor de copaci mari... „Nu ești un tăietor de copaci" a fost lozinca tinereții mele. Adevărul e că, dacă ești un puști care îngheață când aude asta, nu vei fi pregătit pentru pădure.

Cum te-au făcut copiii aceia să sari cu funia sau să prinzi o țestoasă? Nu ți-au adus argumente. („Stai liniștit, nu pățește nimeni nimic când sare cu funia.") Nu te-au amenințat. („Sari cu funia sau te bat măr.") Ți-au vorbit despre *identitate*: „Nu ești un tăietor de copaci". Pentru cineva care îi admira pe tăietorii de copaci, ca pe niște modele pentru ceea ce însemna să fii curajos și dur, „Nu ești un tăietor de copaci" era cel mai rău lucru pe care îl putea auzi. Ai fi făcut orice să dovedești că ești un tăietor de copaci. Iar zece ani mai târziu, când ai crescut și te-ai dus în pădure, erai pregătit.

Conștiința noastră de sine modelează ceea ce facem Atunci când îți asumi acea identitate – fie că e de tăietor de copaci, de savant, de membru SEAL sau de tată – îți asumi și angajamentele, așteptările și valorile care i se potrivesc și faci o promisiune să te ridici la înălțimea lor. Și da, atunci când îți asumi acea identitate, te prefaci puțin. Bineînțeles că nu aveai să te duci în pădure și să tai un sequoia când aveai șapte ani. Nu erai un tăietor de copaci. Dar ai devenit unul.

Este ceva ce copiii înțeleg, dar mulți adulți uită. Când copiii se joacă, când aruncă mingea la coș, când împing un cărucior sau sar cu funia, ei încearcă identități noi. Ce aș face dacă aș fi jucător de baschet? Ce aș face dacă aș fi tată? Ce aș face dacă aș fi tăietor de copaci?

Să devii cineva nou ți se va părea câteodată o joacă. E un lucru bun. Mulți adulți cred că opusul jocului este munca. Și cred că, dacă ceva e serios sau important, ar trebui considerat muncă. Gândește-te însă la vremea când erai copil. Sau gândește-te la ultima oară când te-ai jucat cu adevărat – la sărituri în apă, la alergat, la joaca în curtea din spate cu fiul tău. Prin joc creăm bucurie.

Opusul jocului nu este munca. Opusul jocului este neimplicarea. Să-ți creezi identitatea e un efort serios și important. Dar, dacă te implici, ți se va părea distractiv, ca un joc.

Walker, mi-ai reamintit zilele trecute că sunt multe identități pe care nu ni le asumăm. Mi-ai spus că nu tu ai ales să fii alcoolic, dar asta face parte din cine ești.

Și ai dreptate, bineînțeles. Nu ne creăm pe noi înșine de la zero. Cu unele roluri ne naștem – fiu, frate, văr – și trebuie să le jucăm toată viața. Dar ai văzut vreodată cum joacă doi actori diferiți același rol? Avem totuși o mare libertate de a modela rolurile care ne sunt date.

Nu ai de ales în privința faptului că ești alcoolic. Ai însă ocazia să alegi ce fel de alcoolic vei fi: genul care își lasă dependența să îi definească viața sau genul a cărui viață e prea bogată și plină de scop pentru a fi definită de dependență.

Uneori, Walker, nu vei reuși să te ridici la înălțimea propriilor standarde. Nu vei reuși să fii cel mai bun din ceea ce ești. Bun venit în club. Oamenii rezilienți pot să-și reamintească repede și eficient – sau să le reamintească alții – cine sunt.

Acum lucrurile merg mai bine pentru tine și mă bucur mult pentru asta. Va veni însă un moment când te vei afla într-un schimb de focuri metaforic. Vei mirosi praful de pușcă în nări, vei simți frica, vei începe să transpiri. Poate că nu vrei să se mai întâmple asta vreodată, dar probabil se va întâmpla. Când se va întâmpla, cum îți vei reaminti cine vrei să fii?

Ce îți vei spune? Îți vei spune: „Nu uita, ești Zach Walker, un membru Navy SEAL? Nu uita, ești un tată care le oferă copiilor lui un exemplu? Nu uita, fii un lider, poartă-te curajos? Nu uita, fii un războinic; fă-ți datoria cu mândrie?”

Știi de ce mulți oameni nu fac asta, Walker? Pentru că le e jenă să se gândească la ei înșiși ca fiind mai mult decât sunt în prezent. Și iată partea nebunească: nu trebuie să împărtășească asta *nimănui* și, cu toate astea, însăși ideea că s-ar putea gândi la ei înșiși ca fiind capabili de măreție îi determină să-și imagineze o mie de critici și să-și reprime propriul sentiment referitor la cine pot fi. Doborâți de un lunetist fantomă creat de ei înșiși.

Las-o baltă, Walker. Oamenii au nevoie ca tu să fii puternic. Familia ta, comunitatea ta, țara ta. Imaginează-te puternic, așadar. Reamintește-ți că ești puternic. Devino puternic.

-9-

Uneltele ne ajută să avem succes. Nu rămânem doar cu ce ne-a dat natura. Construim pe baza a ceea ce ne-a fost dat.

Am inventat sulițe pentru a doborî mamuți, busole pentru a traversa oceane, prese de tipărit pentru a comunica între continente. Viețile noastre sunt mai lungi, mai confortabile și mai prospere datorită uneltelor pe care le-am inventat.

Există însă și o tendință omenească – și o tendință pronunțată în America – de a ajunge captivați de uneltele noastre și de a pierde din vedere locul lor. Gândește-te la două dintre funcțiile de bază ale oricărei comunități: educația copiilor și supravegherea ordinii pe stradă. În prezent, cheltuim un efort uriaș și milioane de dolari pentru a aduce mai multă tehnologie în sala de clasă, cu toate că majoritatea elevilor, în majoritatea situațiilor, pot învăța aproape tot ce trebuie să știe cu o familie care să îi sprijine, un creion, niște hârtie, cărți bune și un profesor foarte bun. Școlile care i-au produs pe Shakespeare, pe Jefferson și pe Darwin aveau câteva materiale de scris, niște cărți tipărite – și cam atât.

Imaginează-ți că ești un elev de 14-15 ani la Radley Hall, în Anglia, în 1837. Iată câteva dintre întrebările de la examenul tău din iarnă:

- De ce virtutea nu este nici *παθος*[*], nici *δυναμις*[**]?
- Prezentaţi motivele lui Aristotel (4) pentru care adevărata iubire de sine nu poate exista în oamenii răi.
- Găsiţi lungimea unui arc de cerc, a cărui rază este 18, iar raza jumătăţii de arc este 10⅓.
- Descrieţi caracterele lui Alfred cel Mare, Cardinalul Wolsey, Henric al VIII-lea şi Regina Elisabeta.
- Cum sunt situate faţă de Londra fiecare dintre oraşele: Peterborough, Constantinopol, Edinburgh şi Paris?[10]

Poţi să-ţi imaginezi că ai fi trecut acest test, Walker? Eu nu pot.

Nu pretind că Anglia secolului al XIX-lea a fost o epocă de aur a educaţiei. Numai pentru a te califica pentru o asemenea şcoală trebuia să fii un membru al clasei privilegiate. Ceea ce vreau să spun este că nu ai nevoie de vreo tehnologie specială pentru a stăpâni geometria sau pe Aristotel sau pentru a te gândi serios la virtute.

Acelaşi lucru se întâmplă şi în poliţie. După ce am lucrat cu Departamentul de Poliţie din Baltimore timp de câţiva ani, am fost invitat să vorbesc la Conferinţa Şefilor de Poliţie din Oraşele Mari. Aproape fiecare vorbitor şi grup de experţi au adus în discuţie o tehnologie nouă: sisteme avansate de supraveghere, arme neletale noi, camere video robotice, sisteme de detecţie a împuşcăturilor. Aceste unelte pot fi folositoare, dar numai dacă cei care servesc ca poliţişti au abilităţile fundamentale de comunicare, de muncă în echipă, condiţie fizică bună, integritate, curaj, compasiune, inteligenţă şi corectitudine.

Gândeşte-te la ce anume făcea ca echipele SEAL să funcţioneze. Chiar şi având acces la cea mai sofisticată tehnologie din lume, noi aveam o mantră simplă: „Oamenii înaintea maşinăriilor”.

Milioane de oameni, din toate categoriile şi în orice demers, îşi distrag atenţia şi îşi creează scuze, concentrându-se mai degrabă pe

---

* În lb. greacă – *patos* (pasiune). (n. red.)

** În lb. greacă – *dinamis* (putere). (n. red.)

unelte decât pe caracter. Ei preferă, așa cum ne-a avertizat Socrate, să se concentreze pe ceea ce *au,* nu pe ceea ce *sunt.*

Tu știi însă mai bine de atât. Nicio unealtă nu poate lua locul caracterului.

Asta se aplică și în cazul scrisului. Mi-ai spus că schimbul acestor scrisori ți-a reamintit cât de fericit te face scrisul. Mi-ai spus și cât de greu îți este să scrii într-o casă mică, plină de copii. Ei bine, doar de dragul distracției, încearcă să-ți amintești toate cărțile incredibile care au fost scrise, sau cel puțin începute, în condiții jalnice. Nu ai nevoie de un birou confortabil, de o bibliotecă bine dotată sau de căni de cafea – iar uneori, nici măcar de hârtie – pentru a produce o capodoperă.

În anul 524, filozoful Boețiu a fost închis pentru trădare împotriva regelui Italiei. Așteptând să fie executat, el a scris *Consolarea filosofiei*, o relatare a luptei sale de a găsi un rost în căderea dintr-o poziție de putere și siguranță. Deși *Consolarea* este, din păcate, uitată în mare parte în vremea noastră, ea a fost una dintre cele mai copiate și mai citite cărți în lumea occidentală timp de aproape o mie de ani.

În 1602, Miguel de Cervantes se afla într-o închisoare spaniolă a datornicilor. Era falit și nu putea să-și folosească brațul stâng, care îi fusese rănit în luptă. Petrecându-și timpul în celula sa din temniță, el și-a imaginat povestea unui bătrân care ajunge să creadă că este cavaler. Acesta a fost începutul lui *Don Quijote*, primul roman modern (și pentru unii încă cel mai mare).

În 1849, Feodor Dostoievski a fost arestat, fiind bănuit că a complotat să-l răstoarne de pe tron pe țarul Rusiei. A fost legat la ochi și pus în fața plutonului de execuție – dar a fost salvat în ultima clipă, atunci când a sosit o scrisoare ce anunța noua sa sentință: nouă ani de exil în Siberia. E o groază de timp în care să te gândești. Scriitorul ieșit din exil era foarte diferit de tânărul încrezut care fusese arestat. Când s-a întors în lume, Dostoievski a scris *Crimă și pedeapsă*, *Frații Karamazov* și celelalte romane care l-au pus pe lista celor mai mari autori din toate timpurile.

Ceea ce vreau să spun, Walker, este că niciunul dintre acești oameni nu a avut multe unelte care să-i ușureze munca. Activitatea lor nu a avut loc într-un refugiu confortabil pentru scriitori sau într-o cafenea mică și drăguță. A avut loc în celulele umede și reci din lagărele de prizonieri. S-au descurcat cu resturi de hârtie sau, atunci când hârtia s-a terminat, s-au bazat pe memorie.

Au produs însă capodopere, fiindcă ceea ce era cel mai important în privința lor nu putea fi separat de ei înșiși, atâta timp cât erau în viață: caracterul, experiența și înțelepciunea lor câștigată cu greu.

Oamenii înaintea mașinăriilor, Walker.

SCRISOAREA 8

Obiceiurile

Semănăm un gând și culegem o faptă;
Semănăm o faptă și culegem un obicei;
Semănăm un obicei și culegem un caracter;
Semănăm un caracter și culegem un destin.
– ANONIM

Walker,

Îți mai amintești când ne-am dus la Camp Pendleton și ne-au învățat să tragem cu pușca? Eram destul de exaltați. După luni întregi de alergări, înot și ture pe circuitul cu obstacole, aveam în sfârșit șansa să tragem cu adevărat.

Unul dintre primele lucruri pe care le-am făcut a fost să stăm culcați pe burtă în noroi. Ne-am sprijinit puștile pe saci cu nisip, ne-am uitat prin lunete, am tras în ținte aflate la 25 de metri depărtare și am făcut corecții până când fiecare dintre noi a nimerit ținta. Când ne-am ridicat, eram toți plini de noroi, ca niște purcei fericiți. Ne-am plimbat cu puștile noastre și nu a fost nevoie să ne spunem niciun cuvânt unul altuia. A fost grozav. Câștigasem acest lucru împreună. Acum începea să fie distractiv.

Apoi unul dintre instructori ne-a chemat la el și s-a întins la pământ. Ne-a arătat cum se trage din poziția culcat. După aceea

ne-au dus înapoi la aleea aceea de ciment care trecea prin spatele țintelor. Ne-au spus să ne așezăm pe burtă și să aducem pușca în poziție de tragere, cu coatele sprijinite de pământ. Am stat acolo. Și am stat. Am stat uitându-ne prin lunetele puștilor, în timp ce greutatea noastră și greutatea puștii ne trecea prin coate în ciment.

La început nu ne-a deranjat. Era incomod, dar mai fusesem în situații incomode de multe ori înainte. Era o iritare a coatelor, nu mai rea decât o mâncărime. Am rămas însă în acea poziție și, pe măsură ce minutele treceau, senzația se transforma în durere. N-am îndrăznit să ne mișcăm. Apoi a început să ardă puțin. Câteva minute mai târziu, mă simțeam ca și cum osul cotului avea să îmi străpungă pielea. Cu toții ne gândeam: „Dacă ne mișcăm, oare ne vor bate?"

Apoi, în cele din urmă, cineva din clasă a șoptit ceea ce gândeam cu toții: „De ce la BUD/S *totul* trebuie să fie oribil?"

Mai târziu în acea zi, ne-au învățat conceptul de „punct natural de ochire". Punctul natural de ochire este punctul spre care vor zbura gloanțele tale atunci când totul în jur e stabil.

Stând la pământ și ținând pușca strâns în mână, te concentrezi pe câmpul de vizibilitate din față. Închizi ochii. Inspiri, expiri ușor și apoi – nemișcat – deschizi ochii. Totul acum – tu, pușca ta, respirația – e nemișcat. Te uiți prin luneta puștii pentru a vedea unde va zbura glonțul: te uiți la punctul natural de ochire.

Mici modificări pot schimba traiectoria glonțului – într-o anumită măsură. Însă, dacă vrei să-ți schimbi cu adevărat rezultatele, trebuie să-ți restabilești punctul natural de ochire.

Viața ta are un punct natural de ochire. El zboară în direcția obiceiurilor tale. Pentru a-ți schimba direcția vieții, trebuie să-ți restabilești obiceiurile.

-2-

Nu înceta niciodată să îți sculptezi propria statuie.[1]

– PLOTIN (205-270)

Ai un enorm potențial pentru a te crea pe tine însuți.

Ființele umane au un enorm potențial pentru sacrificiu de sine, curaj, fapte de rezistență extraordinară, opere de o frumusețe care îți taie respirația. Cu toate acestea, în același timp, ființele umane agresează și torturează – câteodată cu creativitate și cu plăcere. Înrobesc și exploatează alte ființe umane. Pun în scenă planuri elaborate pentru a pricinui durere în viața altor oameni.

Extremele de care suntem capabili ne pot provoca bucurie sau groază, speranță sau teamă. Ar trebui, cel puțin, să ne facă să privim cu seriozitate propriile posibilități de a ne crea.

De fiecare dată când acționezi, acțiunile tale creează senzații – plăcere sau durere, mândrie sau rușine – care consolidează obiceiurile. Cu fiecare repetiție, ceea ce a fost odată nou devine acum familiar.

Dacă ești crud în fiecare zi, devii o persoană crudă. Dacă ești bun în fiecare zi, devii o persoană bună. E mai ușor să fii plin de compasiune a zecea oară decât prima oară. Din nefericire, tot la fel e mai ușor să fii crud a zecea oară decât prima oară.

Atunci când un obicei a devenit atât de adânc înrădăcinat, încât acțiunile încep să izvorască din tine fără gândire conștientă sau efort, atunci ți-ai schimbat caracterul.

Dacă facem intenționat ceea ce facem în mod repetat, putem exersa cine vrem să devenim. Iar prin exercițiu putem deveni cine vrem să fim.

-3-

Walker,

Tu crezi că magicienii pot să taie oamenii în jumătate și să-i lipească la loc? Crezi că magicienii pot să leviteze sau să facă clădiri întregi să dispară?

Bineînțeles că nu. Recunoști aceste trucuri ca fiind iluzii.

Ei bine, dacă ești la fel ca mine, aceste spectacole îți plac totuși. E fascinant să vezi cum magicienii ne fac să vedem lucruri care nu au cum să fie adevărate. E distractiv, chiar dacă sunt conștient că mă uit la iluzii.

Astăzi vreau să vorbesc despre una dintre iluziile care distorsionează modul în care ne vedem viața. Se numește „decizia critică".

Atunci când oamenii spun povestea vieții lor sau povești despre familiile lor, despre companiile, despre comunitățile sau despre țara lor, le plac poveștile care ajung într-un punct culminant plin de suspans.

Așa sunt poveștile bune: „Și apoi a luat decizia hotărâtoare...". Și fie că e vorba despre o armată deplorabilă ce traversează un râu înghețat pentru a câștiga o revoluție, despre trei sute de luptători ce stau umăr la umăr împotriva invaziei sau despre Zach Walker care părăsește Echipele SEAL și vine acasă în Cazadero, ne place să spunem povești care se concentrează pe aceste momente izolate.

Când eram la facultate, la cursul de etică, foloseam studii de caz pentru a examina „deciziile critice". Uneori ni se dădeau scenarii fictive și eram apoi întrebați: „Ce ai face tu?". E o metodă bună și sănătoasă. Poveștile spuse astfel pot comunica înțelepciune, iar deciziile studiate astfel pot furniza informații valoroase. Și, mai mult decât bune și sănătoase, uneori asemenea povești sunt și corecte. Există momente în care lumea își ține respirația, așteptând să vadă ce vor face bărbații curajoși și femeile curajoase. Există momente în care „un singur om curajos formează majoritatea"[2]. Există alegeri făcute de indivizi și de echipe mici care modelează soarta lumii și modifică cursul progresului uman.

Trei sute de spartani chiar au rezistat la Termopile. Cezar chiar a trecut Rubiconul. Washington chiar a traversat râul Delaware.

Toate aceste momente sunt fascinante. Iată însă partea dificilă: cei mai mulți oameni, în cea mai mare parte a timpului, nu se confruntă cu „decizii critice".

În marea noastră majoritate, în marea majoritate a timpului, trebuie doar să ne trăim bine viața. Bineînțeles, trebuie să luăm multe decizii importante, însă soarta vieții noastre atârnă rareori în balanță.

Ne hotărâm să ne căsătorim sau să divorțăm, să avem sau nu copii, să mergem la școală sau să renunțăm la ea, să ne mutăm în celălalt capăt al țării, să ne înrolăm în armată, să acceptăm un loc de muncă, să cultivăm o relație, să deschidem o afacere. Poate fi tentant, privind în urmă, să alegem un singur moment și să declarăm: „Atunci s-a schimbat totul".

Dar nu este adevărat. Cele mai multe vieți nu sunt atât de ordonate. Atunci când citești o biografie bună sau ajungi să cunoști un prieten bun, ceea ce începi să vezi este că direcția vieții acelei persoane nu este modelată de un singur punct de cotitură, ci de către mii de zile, fiecare plină de decizii nespectaculoase și de fapte mărunte și neremarcabile care ne fac ceea ce suntem.

Vei înțelege mai bine propria ta viață și viețile celorlalți dacă încetezi să mai cauți decizii critice și puncte de cotitură. Viața ta nu se construiește prin fapte dramatice, ci prin acumulare.

Atunci de ce le place oamenilor să creadă în decizia cea mare sau în momentul critic? De ce cred oamenii că singura cale de a se schimba este o experiență de transformare dramatică?

Deoarece magia este distractivă. E distractiv să vezi o persoană tăiată în jumătate și unită la loc. Și e distractiv să te gândești că, după o viață de lene, poți realiza dintr-odată o operă extraordinară. E ușor și încurajator să crezi că un singur moment de bunătate poate șterge un obicei al cruzimii de o viață întreagă. E fantastic să crezi că omul care a fost mereu un laș se va trezi și își va găsi curajul.

Oamenilor le place să-și imagineze că „se vor ridica la înălțimea ocaziei”. În Echipele SEAL ne-au învățat că oamenii arareori fac asta. Ceea ce se întâmplă de fapt este că, atunci când lucrurile devin foarte dificile și oamenilor le este într-adevăr frică, ei se coboară la nivelul pregătirii lor.

Obiceiurile ți le formezi. Și dacă vine într-adevăr un moment critic, tot ce poți face este să fii pregătit pentru el.

Oamenii își schimbă viața. Câteodată radical. Întreabă *câțiva* alcoolici care se recuperează. Întreabă *câțiva* foști prizonieri. Întreabă *câteva* femei care și-au părăsit soții abuzivi. Mii de oameni fac asta. Însă asta se întâmplă numai într-un singur fel. Se întâmplă prin muncă grea.

Ție nu ți-a fost niciodată frică de munca grea, Walker. Iar ăsta e singurul fel de magie în care trebuie să crezi. Pentru a-ți schimba viața, nu ai nevoie de un punct de cotitură, de o revelație, de un moment miraculos. Câți oameni nu au amânat efortul necesar și banal de a-și forma obiceiuri pentru că și-au petrecut viața așteptând o revelație care nu mai vine?

Nu aștepta. Nu aștepta nicio zi.

Trăiește.

-4-

Unii oameni se gândesc la obiceiuri ca la niște tipare de acțiune care ne înrobesc. Lor li se pare că cineva care se poartă conform unei obișnuințe este ca un automat care trăiește fără să facă alegeri. Gândește-te însă la modurile în care obiceiurile te pot elibera.

O viață fără obiceiuri – în care ar trebui să stăm să ne gândim în fiecare zi la care pantof să ne încheiem mai întâi și cum să ne spălăm pe dinți – ne-ar lăsa extenuați. Bazându-ne însă pe obiceiuri, ne eliberăm mintea pentru a ne concentra pe ceea ce contează cel mai mult.

La mijlocul celebrelor caiete ale lui Leonardo da Vinci, există o secțiune numită „Exersarea picturii”. E plină de pagini întregi cu sfaturi de la maestru pentru începători. Uită-te pe ele câteva clipe și-ți va părea evident că citești opera unui om obsedat în mod minunat de meșteșugul său.

Leonardo pornește cu începutul: cum să schițezi și să copiezi opera unui mare artist dinaintea ta. El scrie apoi despre cum să stăpânești detaliile anatomiei umane:

> Este indispensabil ca un pictor care vrea să fie perfect familiar cu membrele în toate pozițiile și acțiunile de care acestea sunt capabile, în nud, să cunoască anatomia tendoanelor, oaselor, mușchilor și ligamentelor, astfel încât, în diferitele lor mișcări și acțiuni, acesta să știe care nerv sau mușchi este cauza fiecărei mișcări și să le arate doar pe acelea ca fiind proeminente sau îngroșate, și nu pe toate celelalte, așa cum fac mulți care, pentru a părea buni desenatori, desenează nudurile de parcă ar fi din lemn, lipsite de grație; astfel încât ai crede că te uiți la un sac cu nuci mai degrabă decât la o formă umană, sau la o legătură de ridichi mai degrabă decât la mușchii unui corp omenesc.[3]

Înainte să poți picta, spune el, trebuie să cunoști nervii, tendoanele și mușchii din spatele *fiecărei* mișcări. Lecția continuă: cum să-ți amenajezi studioul; dacă să pictezi singur sau cu prietenii; cât de larg să deschizi fereastra în studio; cea mai bună lumină în care să pictezi; „cum să desenezi o siluetă pe un perete cu o înălțime de 12 braccia care va arăta de 24 de braccia”; unde să găsești o oglindă bună; de ce unele umbre sunt mai plăcute privirii decât altele; cum să pictezi pielea; de ce arată chipurile mai închise la culoare când sunt privite de la depărtare; cum să înfățișezi furia și deznădejdea; cum să pictezi un potop sau un bărbat care ține un discurs; cum, chiar și în timpul tău liber, ar trebui să inventezi jocuri pentru a-ți testa ascuțimea ochiului și fermitatea mâinii; cum, atunci când închizi ochii ca să adormi, ar trebui să vezi cu ochii minții siluetele pe care le-ai pictat în timpul zilei, cu toate detaliile lor.

Uite care-i treaba, Walker: crezi că Leonardo a trebuit să se gândească mult la *vreunul* dintre aceste lucruri atunci când s-a așezat să-și picteze capodoperele? Mă îndoiesc. El studiase, exersase și își formase obiceiurile de-a lungul vieții. Atunci când se așeza și lua pensula, toate acestea, toate făceau parte din el. Ajunsese la un nivel de competență inconștientă.

Ce vezi atunci când te uiți la un asemenea pictor în plină activitate? Vezi un sclav, un robot? Sau vezi pe cineva eliberat în sfârșit pentru a face ceea ce a fost pus pe pământ să facă?

-5-

În general, copiii au o capacitate mai mare de reziliență decât adulții. Asta nu doar din cauză că sunt mai tineri. Și nu doar din cauză că au un corp diferit sau un creier mai maleabil. După părerea mea, e din cauză că adulții au uitat cum să eșueze.

Mulți adulți se tem de eșec, în vreme ce copiii trebuie să fie obișnuiți cu eșecul. Ce înseamnă creșterea, dacă nu un eșec după altul – la mers, la legatul șireturilor, la citit, la mersul cu bicicleta, la calcule matematice, la scrierea unei propoziții?

Atunci când crești, probabil că eșuezi. Dacă nu eșuezi, probabil că nu crești.

(Și un avertisment aici: Nu sunt foarte sigur dacă mulți dintre copiii americani ai zilelor noastre sunt mai rezilienți decât adulții. Când ne înfășurăm copiii într-o bulă de protecție, când ținem la distanță cerneala roșie de pe lucrările lor școlare pentru a le cruța sentimentele, când ne grăbim să-i ridicăm de câte ori cad, când nu îi lăsăm să se cațăre în copaci și când le acordăm trofee pentru tot ce fac – atunci încetăm să-i lăsăm să eșueze.)

Mai ești încă dispus să eșuezi, Walker?

Pe măsura trecerii timpului, unii oameni ajung să se teamă de eșec în mod special. Ei caută să protejeze ceea ce au adunat. Își pierd dorința și îndrăzneala din tinerețe. Așezați confortabil într-un

cocon, ei experimentează mai puțin. Încearcă mai puține lucruri noi. Întâmpină cu brațele deschise mai puține aventuri.

Pe măsură ce îmbătrânim, e încurajator să știm că am dobândit o anumită competență și măiestrie în anii de practică. E bine și firesc să fim mândri de ceea ce am făcut. Adulții pot însă ajunge să își sprijine identitatea pe succesul pe care l-au obținut, în timp ce își pierd tocmai spiritul și caracterul care au făcut posibil acest succes.

Perspectiva unei aventuri noi promite o confruntare cu imperfecțiunile și eșecurile noastre. Aventura ne poate pune la îndoială confortabila noastră percepție de sine. Nu e de mirare atunci că mulți oameni au doar una, două sau zero aventuri în viață. Prea des vedem oameni aflați la sfârșitul vieții cum se balansează în vârful unui ansamblu tot mai îngust de experiențe și se clatină ca un elefant pe un băț.

Putem face o alegere diferită. Putem alege, la orice vârstă, să avem aventuri, dezvoltare și fericire. O putem lua de la capăt. Putem avea toate acestea, atâta timp cât încă suntem dispuși să eșuăm.

Și fericirea... ce este ea? Eu spun că nu e nici virtute,
nici plăcere, nici asta sau cealaltă, ci doar dezvoltare.
Suntem fericiți atunci când ne dezvoltăm.[4]

– JOHN BUTLER YEATS

Ar trebui să fim, până la un punct, începători întreaga viață. Când o luăm de la capăt, ne împrospătăm obiceiul de a învăța.

S-o luăm de la capăt nu înseamnă să începem ceva nou în fiecare zi. Asta nu înseamnă să începem, ci să sărim de la una la alta. Nici nu înseamnă să abandonăm ceea ce am învățat la fiecare nou început. Dar dacă la fiecare câțiva ani ne dedicăm o parte din noi înșine unei inițiative noi, descoperim că suntem iar discipoli și că obiceiul începutului este reînnoit. Ni se reamintește cum ne dezvoltăm, ni se reamintește că ne *putem* dezvolta și ni se reamintește cum putem profita de dezvoltare.

Sau putem decădea.

Virtuțile care nu sunt puse în practică mor. Reziliența care nu este pusă în practică slăbește. Singurul mod de a ține în viață reziliența – prin succes, printr-un confort temporar și prin provocările vârstei – este să ne implicăm într-o învățare asiduă în fiecare etapă a vieții. Fiecare maestru trebuie să aibă în continuare un maestru. Fiecare profesor bun trebuie să fie în continuare elev.

-6-

Pentru a învăța reziliența, copiii trebuie să fie expuși greutăților. Dacă nu întâlnesc devreme greutățile, le vor găsi cu siguranță mai târziu. Și dacă nu și-au format obiceiul rezilienței și nu și-au câștigat un respect de sine până atunci, durerea cu care se vor confrunta ca adulți probabil că nu-i va întări. Mai degrabă îi va copleși.

Știi cum funcționează un vaccin. Nu ne clădim un sistem imunitar sănătos ferindu-ne de microbi și patogeni, ci expunându-ne la ei. Un vaccin – de obicei o formă a virusului atenuată și slăbită – îi permite sistemului imunitar să-și formeze rezistența care ne inoculează pentru momentul în care întâlnim virusul în plină forță. Fără avantajul unui vaccin în copilărie, un virus ne poate ucide când suntem adulți.

Să îi protejăm pe copii de toate suferințele este, de fapt, una dintre singurele modalități prin care ne asigurăm că într-o zi vor fi copleșiți și răniți în mod dureros. Ei nu vor avea niciuna dintre resursele, experiențele, rezervele spirituale de curaj și tărie de caracter necesare pentru a răzbi prin viitoarele dificultăți. Nu ai vrea asta pentru copiii tăi, și nici eu pentru ai mei.

Există o singură cale sigură pentru a-ți forma respectul de sine: prin realizări. Unui copil care învață să-și lege singur șireturile îi crește încrederea în sine. La fel și unui copil care învață să-și scrie numele. La fel și unui elev care învață să stea în fața clasei și să-și citească poezia.

Respectul de sine nu este ceva ce îți poate fi oferit de un profesor, de un antrenor sau de un guvern. Respectul de sine crește prin

succesul creat de noi înșine: nu pentru că ni s-a spus că suntem buni, ci atunci când știm că suntem buni.

Nu toată lumea primește un trofeu, pentru că nu fiecare prestație merită sărbătorită. Dacă vrem ca copiii noștri să aibă o șansă de a ajunge la reziliență, ei trebuie să învețe ce înseamnă eșecul. Dacă nu învață această lecție de la părinți iubitori, antrenori și profesori, viața le-o va preda într-un mod mult mai aspru.

Copiii au nevoie să fie iubiți. Și o parte a iubirii înseamnă să-i alini, să-i îmbrățișezi și să-i susții atunci când suferă. Amândoi știm, mai ales ca părinți, că e treaba noastră să le oferim iubire tot timpul și în toate situațiile. Dar, fiind niște tipi care vor să-i protejeze pe ceilalți, trebuie să ne dăm seama că putem exagera. Oricât de greu ar părea, o parte din a iubi pe cineva înseamnă să îl lași să experimenteze durerea într-un mod benefic.

Încercând prea mult să protejeze, oamenii buni pot pricinui o mare cruzime.

Am râs bine citindu-ți scrisoarea despre cum jucai tu „fotbal american" cu prietenul tău Kevin, când erai copil în Cazadero. Pun „fotbal" în ghilimele pentru că terenurile de fotbal nu includ de obicei ape periculoase și o pantă de 1 metru.

> *Porecla lui Kevin era „Negul", iar a mea era mai puțin măgulitoarea „Blegul", dar când intram pe terenul de fotbal, împreună eram „frații Curaj"... Terenul pe care jucam era un câmp pe care pășteau oile, care avea și funcția de cimitir pentru porumbeii de lut folosiți ca țintă de tragere. Partea care urca devenea abruptă, dar dacă aveai energia să alergi în sus pe deal, nu mai era nicio limită. Pe partea din vale era o pantă de 1 metru până la drumul de pământ care ducea la casa lui Kevin și a lui Randy. Partea dinspre sud a terenului avea o zonă limită, marcată de un smochin mare care trona deasupra unui pârâu ce despărțea pășunea, iar zona limită dinspre nord era o buturugă de sequoia de un metru, jupuită de coajă.*

Toate acestea însemnau că, dacă aveai mingea, puteai fi placat într-o grămadă aburindă de balegă de oaie sau înjunghiat de porumbeii de lut sparți, atunci când luai contact cu solul. Dacă erai aproape de o zonă limită, riscai să ajungi în pârău sau să te duci ca berbecul într-un sequoia, iar dacă erai pe undeva pe aproape de drum, te întorceai la deal și te rugai ca băieții mai mari care alergau la vale să nu lanseze atacul și să te trimită cu fundul în sus pe drumul de pământ.

Cel mai rău era să bâjbâi după minge sau să pierzi o pasă. Dacă mingea îți lovea mâinile și n-o prindeai, îți luai o bătaie la grămadă. Să bâjbâi după minge era și mai rău. Atunci cealaltă echipă lua mingea și pentru asta îți luai bătaie serioasă. Ne-am luat porția de bătaie pentru ambele gafe și tot ne-am întors s-o mai încasăm.

Unele dintre aceste lucruri ni se întâmplau celor mai mulți dintre noi de fiecare dată când jucam, dar atunci când erai cel mai mic, mai lent și mai slab, era sigur că măcar unul, dacă nu toate aceste lucruri, aveau să ți se întâmple categoric de fiecare dată. Nu puteai însă să dezertezi. Dacă nu jucai fotbal, nu erai tăietor de copaci.

N-a trecut mult până când s-a aflat: Frații Curaj nu bâjbâiau după minge și puteau prinde orice era aruncat în vecinătatea lor.

Walker, îți dorești să fi avut un adult bine intenționat care să pună capăt jocurilor voastre de fotbal pentru ca tu să nu fii rănit? Bineînțeles că nu. Ai mâncat bătaie și ți-a prins bine.

Părinții și siguranța au locul lor, bineînțeles. Îmi amintesc că odată eu și prietenii mei trăgeam unii într-alții cu artificii rachetă. Fiecare era înarmat cu o bâtă de baseball Wiffle. Bâtele aveau o gaură mică la bază. Băgam o rachetă în bâtă, aprindeam fitilul și alergam prin curte ținând bâta ca pe o armă și țintind racheta până când se lansa spre prietenii noștri. Mama prietenului meu a ieșit afară și ne-a văzut. N-o mai auzisem țipând până atunci, dar a zbierat: „Mark Timothy" – i-a rostit chiar și numele mijlociu – *„treci încoace imediat!"*

Avea dreptate. Puteam să ne scoatem ochii cu ele.

Nesăbuința extremă este periculoasă. Dar precauția extremă este și ea periculoasă în felul ei. Iar eu am văzut cum cultura noastră se înclină din ce în ce mai mult către precauție extremă.

Dar hai să nu ne lăsăm duși de val: putem exagera și cu provocarea copiilor. Hai să spunem clar că provocarea copiilor merge cel mai bine atunci când ei sunt iubiți – și atunci când sunt provocați *pentru că* sunt iubiți.

Există multe dovezi care sugerează că copiii care au cele mai mari șanse să-și asume riscuri și care sunt cel mai dispuși s-o facă sunt aceia care știu că se pot întoarce la niște părinți iubitori și la un cămin sigur. Ne aventurăm adesea cu cea mai mare îndrăzneală atunci când înțelegem că riscurile noastre nu înseamnă totul sau nimic – atunci când suntem încrezători că avem un cămin sigur și primitor la care să ne întoarcem.

Reziliența – disponibilitatea și capacitatea de a îndura greutățile și de a deveni mai buni prin intermediul lor – este un obicei care își are rădăcinile în solul siguranței.

> Copilul care este mereu protejat de rău nu va fi niciodată rezilient.
>
> În același timp, copilul care nu este niciodată iubit rareori va fi rezilient.

Prin urmare, scopul este să formăm cât mai devreme posibil un obicei al asumării inteligente a riscurilor. Învățăm să găsim o cale de mijloc potrivită între frică și nesăbuință.

Există o concepție greșită, des întâlnită, conform căreia oamenii cu un succes teribil sunt nesăbuiți. Atunci când Hernán Cortés a ajuns în Mexic, se spune că ar fi ordonat echipajului să ardă corăbiile – spunându-le, cu alte cuvinte, că nu era cale de întoarcere de la misiunea lor de a cuceri Lumea Nouă. Aveau să învingă sau să moară. După cum s-a dovedit, asta e o legendă. Și, adevărată sau nu, e un ghid destul de prost pentru arta asumării inteligente a riscurilor.

Este adevărat că un angajament complet duce adesea la un efort complet. Armatele, câinii sau oamenii se luptă câteodată cel mai aprig atunci când sunt încolțiți. Și faptele mari încep uneori chiar atunci când ne lăsăm trecutul în urmă cu totul.

Însă gestul măreț și momentul decisiv necesită o abordare diferită față de binele de zi cu zi. Realitatea e că cei care își asumă cu succes riscuri au adesea un loc sigur la care să se întoarcă, un loc al încrederii și al siguranței, care le dă posibilitatea să îndrăznească lucruri mari. Copiii care cad din căsuța din copac se refugiază în brațele părinților iubitori. Adulții se refugiază în căminele lor, la soț sau soție, la prieteni sau în hobby-urile lor.

Pentru majoritatea oamenilor implicați în căutarea excelenței, nu avem de-a face cu o singură zi importantă a deciziei. Avem de-a face, în schimb, cu zile, săptămâni, luni și ani de efort acumulat, practică consecventă și formare înțeleaptă de obiceiuri.

Acest gen de efort solicită rezerve mari de energie, și chiar și cei care extrag cantități uriașe de energie din munca lor își clădesc adesea oaze de siguranță, separate de zona în care își asumă riscuri. Și asta face parte din obiceiul rezilienței.

Atunci când pleci la muncă zi de zi, nu îți dai foc la casă.

Dacă există un lucru cu care sper că vei rămâne din toate astea, acela este că nu trebuie să-ți slujești obiceiurile. Ele îți pot sluji ție. Pot întări și consolida genul de persoană care vrei să devii.

Tu ai putere asupra obiceiurilor tale. Asta înseamnă că ești și responsabil pentru ele. Hai să vorbim așadar despre ce înseamnă să fii responsabil.

SCRISOAREA 9

Responsabilitatea

Walker,

În scrisoarea mea precedentă am vorbit despre importanța obiceiurilor și am menționat câteva – disponibilitatea de a eșua, disponibilitatea de a o lua de la capăt – care sunt esențiale pentru reziliență. Astăzi scriu despre cel mai important obicei care trebuie format, dacă vrei să fii rezilient: obiceiul de a-ți asuma responsabilitatea pentru viața ta.

Nu există o formulă ușoară pentru a prezice reziliența cuiva. Uneori, oamenii, la care ne așteptăm cel mai mult să se dezvolte prin intermediul greutăților, cedează în schimb sub presiune. Iar uneori oamenii, la care ne așteptăm cel mai mult să clacheze, ne surprind prin puterea lor.

Cred însă că există o întrebare care îți poate spune mai multe decât oricare alta despre capacitatea oamenilor de a fi rezilienți. Întreabă-i: „Pentru ce ești responsabil?"

Cu cât oamenii își asumă mai mult responsabilitatea, cu atât sunt mai multe șanse să fie rezilienți. Cu cât își asumă mai puțin responsabilitatea – pentru faptele lor, pentru viața lor, pentru fericirea lor –, cu atât sunt mai multe șanse ca viața să îi strivească. La baza rezilienței stă disponibilitatea de a-ți asuma responsabilitatea pentru consecințe.

Walker, tu știi poate mai bine decât alții că viața le poate face lucruri crude oamenilor. Viața e nedreaptă. Nu ești responsabil pentru tot ce ți se întâmplă. *Ești* responsabil pentru modul în care reacționezi la tot ce ți se întâmplă.

E ceva ce am văzut în taberele de refugiați. Mii de bărbați, femei și copii se aflau în aceeași situație jalnică – smulși din casele lor, rupți de viețile lor. Cu toate acestea, în vreme ce unii erau doborâți de mizeria din jur, alții rezistau mândri. Unii erau retrași, iar alții implicați. Unii stăteau toată ziua în rulotele lor și fumau; alții găseau copii pe care să-i învețe, jocuri sportive pe care să le organizeze, haine pe care să le cârpească. Chiar și atunci când erau cu totul lipsiți de putere, unii descopereau că au o putere pe care evenimentele nu puteau să le-o fure.

-2-

Primul cuvânt ieșit din gura celui care se plânge este aproape întotdeauna „ei". „Ei" au fost nedrepți. „Ei" n-au făcut. „Ei" n-au vrut. „Ei" nu pot.

„Ei" ne distrage de la „eu". „Ei" sugerează că altcineva deține controlul.

Pe de altă parte, din momentul în care spunem: „Eu sunt responsabil pentru...", preluăm controlul asupra *unui lucru.*

Mai devreme ți-am povestit despre pilotul de marină James Stockdale. Stockdale era un adept înfocat al stoicismului, iar atunci când s-a catapultat din avionul său lovit deasupra Vietnamului, în 1965, a avut un moment pentru a reflecta, în timp ce se parașuta în mâinile dușmanului și în ceea ce avea să devină o perioadă lungă de captivitate. „Părăsesc lumea tehnologiei", își amintea el că și-a spus atunci, „și intru în lumea lui Epictet"[1].

Stockdale avea dreptate: intra într-o lume în care avea să sufere în șapte ani mai mult decât suferă majoritatea oamenilor în șapte vieți. Și, pe măsură ce se apropia de acea suferință, s-a gândit la Epictet și la toată înțelepciunea antică despre reziliență pe care o putea oferi filozoful stoic.

Epictet s-a născut sclav și a fost schilodit la o vârstă fragedă, posibil în urma unei bătăi cumplite din partea unui stăpân crud. Povestea spune că, atunci când stăpânul s-a apucat să-l lovească peste picior, Epictet a spus la modul cel mai realist: „Îl vei rupe". Și atunci când piciorul s-a frânt în cele din urmă, în loc să țipe de durere, el a spus doar: „Nu ți-am spus că-l vei rupe?"[2]

Mie mi se pare că sună a basm, ca cel cu Washington când a tăiat cireșul. Însă motivul pentru care oamenii au spus povestea asta despre Epictet a fost faptul că era simbolică pentru filozofia lui: chiar și în fața unui stăpân care se delecta cu cruzimea, Epictet și-a păstrat stăpânirea de sine.

Epictet a trăit conform învățăturilor sale. După ce a fost eliberat, a devenit unul dintre cei mai mari filozofi ai Romei. Noi trăim într-o lume nesigură și ostilă, le-a spus el discipolilor lui, dar numai noi suntem responsabili pentru fericirea noastră, deoarece fiecare dintre noi este liber să aleagă și să judece. Indiferent ce trimite lumea asupra noastră, noi avem putere asupra intențiilor și atitudinilor noastre.

Epictet a spus că „nu lucrurile sunt cele care ne supără, ci judecățile cu care ne aplecăm asupra lucrurilor"[3]. Asta nu înseamnă că îndulcim lucrurile. Nu înseamnă că afișăm un zâmbet mare și fals și ne prefacem că e *minunat că* avem picioarele rupte.

Înseamnă doar că o mare parte a suferinței noastre – sau, după cum credea Epictet, toată suferința – vine din mintea noastră, din modul în care întoarcem mereu lucrurile pe toate părțile, din modul în care ne îngrijorăm, din modul în care ne temem de lucruri care nu s-au întâmplat încă. Încearcă să privești lucrurile așa cum sunt ele în acest moment, fără teamă și grijă, și probabil vei descoperi că îți poți suporta mai bine durerea.

La fel ca Epictet, Stockdale a avut o fractură gravă la picior. A suferit bătăi regulate, captivitate cu lanțuri la picioare și izolare într-o celulă cu o lățime de 90 de centimetri. Dar, într-o lume în care aproape totul a fost luat de sub puterea lui, el a urmat sfatul lui Epictet și a găsit moduri în care să-și exercite responsabilitatea. Și-a

menținut colegii prizonieri organizați și disciplinați. A refuzat să le dea informații celor care îl țineau captiv, chiar și sub tortură.

În timpul chinului său, Stockdale a afirmat că a avut mai multă putere asupra suferinței sale decât au avut cei care l-au capturat: chinul său avea să devină ceva rău numai dacă el îi permitea asta. „Nu mi-am pierdut niciodată credința în finalul poveștii", a spus el, „că voi supraviețui în cele din urmă și voi transforma experiența în evenimentul definitoriu al vieții mele, pe care, privind în urmă, nu l-aș schimba cu nimic."[4] Stockdale a refuzat să renunțe la responsabilitatea pentru propriile gânduri și intenții.

Puțini dintre noi vor suferi așa cum a suferit James Stockdale. Și totuși, cu toții vom descoperi probabil, așa cum a făcut-o și Stockdale, că acceptarea responsabilității este un leac eficient pentru durere. Chiar și când pare lipsită de putere, persoana rezilientă găsește un mod de a se agăța de ceva – indiferent cât de mărunt ar fi la început – pentru care să fie responsabilă.

-3-

Asumarea responsabilității necesită curaj, pentru că e foarte posibil ca persoana care își asumă responsabilitatea să simtă teamă. Un profesor bun nu va dori numai ca elevii săi să reușească; el se va teme că e posibil să eșueze în lucrul cu ei. Un doctor bun nu va dori numai ca operația lui să reușească; el se va teme că e posibil să eșueze.

Dacă îți asumi responsabilitatea pentru orice lucru din viață, fii sigur că vei simți teamă. Ea se va manifesta în multe feluri: teama de a te face de rușine, teama de eșec, teama de suferință.

Asemenea frici sunt cu totul și cu totul naturale și sănătoase și ar trebui să le privești ca pe o dovadă că ai ales o activitate demnă de a fi făcută. Fiecare provocare de seamă va inspira o anumită teamă.

Doctorii multora dintre veteranii pe care îi cunosc prescriu insistent pastile pentru a ajuta la reducerea anxietății. Nu mă îndoiesc că ajută câteodată, dar de prea multe ori, pastilele nu sunt însoțite

de cerința ca pacientul să-și schimbe viața, iar până la urmă acesta rămâne cu o rețetă, o scurtătură către nimic altceva decât din ce în ce mai multe medicamente. Rămâne, de asemenea, cu idealul fals că o viață bună este lipsită de anxietate.

Și totuși, dacă întâlnești o persoană sau o echipă fără teamă, fără anxietate, există o șansă serioasă să fi dat peste ignoranță sau apatie. Ai dat peste cineva care nu știe destul sau nu îi pasă destul cât să se teamă. Niciuna din cele două variante nu este bună.

Teama este o emoție de bază. O viață lipsită de teamă este o viață nesănătoasă.

Dacă îți duci copiii la pârâu să înoate, vă veți distra de minune, dar vei fi totodată în alertă. E bine. Așa trebuie. Teama e bună. Ai nevoie de ea. Dacă ar veni cineva la pârâu și ți-ar oferi o pastilă ca să nu-ți mai faci atâtea griji pentru copiii tăi, i-ai spune să și-o bage undeva.

Teama adecvată face parte din pachetul vieții responsabile, de adult. În zilele noastre, prea mulți doctori, psihologi, psihiatri și binefăcători cu intenții bune vor să reducă anxietatea sau să elimine teama din luarea deciziilor. Ei au înțeles lucrurile pe dos. Nu te concentra pe eliminarea anxietății, ci pe direcționarea ei spre scopuri de seamă. Nu te concentra pe reducerea temerilor, ci pe clădirea curajului – pentru că, pe măsură ce îți asumi din ce în ce mai multă responsabilitate pentru viața ta, vei avea nevoie de tot mai mult curaj.

Îți mai amintești de cei doi cai ai emoțiilor despre care am vorbit, Walker? Teama este un factor motivațional. Te poate impulsiona.

Știi asta. Oricine a trecut prin cursul BUD/S o știe. Îți mai aduci aminte că amenințarea de a fi în Plutonul Găgăuță te putea face să alergi repede? Ne puneau să alergăm kilometri – peste berma cu nisip, pe plajă și înapoi. După câțiva kilometri, un instructor se așeza pe traseul cursei, își ridica brațul deasupra capului și îl ținea acolo ca pe un fel de ghilotină. Dacă treceai de el înainte să-și lase brațul în jos, erai bine, dar dacă îl lăsa înainte să ajungi la el, erai în Plutonul Găgăuță.

Nu voiam să fim în Plutonul Găgăuță. În timp ce restul clasei alerga în cerc, Plutonul Găgăuță făcea exerciții ca pentru pompieri pe plajă, genuflexiuni, flotări în nisip. Se târau ca niște crabi în sus peste berma de nisip și înapoi.

Îmi amintesc de o cursă în care mă simțeam slăbit și deshidratat și mă aflam mai în spate de locul în care aș fi fost în mod normal. Îmi doream să fiu lider, îmi doream să fiu un recrut de frunte. Îmi doream să fiu un tip care se impulsionează. Nu m-a ajutat niciunul dintre aceste gânduri. Eram praf. Dar apoi, unul dintre instructori a amintit de Plutonul Găgăuță, iar eu am început să alerg foarte repede. Am trecut de un băiat, de doi, de trei. Îmi amintesc că mă gândeam: „Teama funcționează".

Teama îi poate determina pe oameni să facă lucruri uimitoare. Teama te poate ajuta să îți vezi clar lumea, într-un fel în care nu ai mai văzut-o până atunci.

Teama devine distructivă atunci când ne împinge să facem lucruri nechibzuite sau nefolositoare. Teama devine distructivă atunci când începe să ne întunece viziunea. Dar, la fel ca majoritatea emoțiilor, teama este distructivă numai atunci când e de nestăpânit. Întâmpină cu brațele deschise teama care vine din acceptarea responsabilității și folosește-o pentru a te impulsiona să devii persoana care alegi să fii.

-4-

Deși adeseori teama poate fi prietenul tău, scuzele sunt aproape întotdeauna dușmanul tău. Puși în fața unei alegeri între acțiuni drastice și scuze ușoare, oamenii aleg adesea scuzele. Știi asta. Și eu o știu. Îi vedem pe oameni făcând asta tot timpul. Dar de ce? De ce sunt atât de puternice scuzele?

Eric Hoffer a spus așa: „Sunt mulți cei cărora un alibi bun li se pare mult mai atractiv decât o realizare. Deoarece o realizare nu stabilește nimic permanent. Tot trebuie să ne dovedim din nou valoarea în fiecare zi: trebuie să dovedim că suntem la fel de buni azi

cum eram și ieri. Însă, când avem un alibi valabil pentru a nu realiza nimic, suntem aranjați pe viață, ca să zic așa”[5].

Excelența este frumoasă și, la fel ca toate lucrurile frumoase, temporară. Într-un moment suntem victorioși. În următorul moment *am fost* victorioși. Pe de altă parte, o scuză durează. O scuză promite permanență.

Excelența este dificilă. O scuză este seducătoare. Ea promite să pună capăt greutăților, eșecului și rușinii. Pentru excelență e nevoie de durere. O scuză e o promisiune că vei fi lipsit de dureri.

Dacă privești astfel lucrurile, începi să înțelegi de ce scuzele sunt atât de seducătoare.

-5-

Cum pun stăpânire pe noi scuzele? O scuză debutează ca o măsură de protecție. Ne ferește de durere, ne salvează mândria, ne apără orgoliul de înțepături, ne dă voie să ascundem adevărul brutal. La început pare o ușurare. Am evitat durerea.

Apoi mai punem o scuză peste prima. Apoi alta. Scuzele ne fac să ne simțim în siguranță. Așa că, ne gândim noi, de ce să nu mai adăugăm încă una? În curând, porți scuzele cum poartă un cavaler armura.

Ei și, ce e rău în asta? Ești un tip puternic, Walker, dar cât de repede crezi că ai putea alerga purtând o armură? Cât de bine ai putea să urci un munte? Cât de bine ai putea să traversezi un lac înot? Cât de bine ai putea să-ți îmbrățișezi copiii?

Scuzele te protejează, dar cer un preț mare. Nu poți trăi o viață completă atâta timp cât le porți.

Îi poți lua cuiva casa. Îi poți lua mâncarea, banii. Îi poți lua hainele, libertatea, chiar și copiii. Însă nu-i poți lua scuzele.

Renunțăm la scuzele noastre singuri, sau nu mai renunțăm deloc.

Și iată lucrul cu adevărat dificil când e vorba de scuze. Tu ești singurul care le poate lăsa în urmă, dar alți oameni ți le oferă tot timpul. Scuzele nu îi tentează doar pe cei care le inventează, ci îi tentează și pe cei care le aud. Uneori, lumea abia așteaptă să-ți ofere o scuză.

De ce? Pentru că o scuză eliberează adesea *pe toată lumea* de responsabilitate.

Dacă vii cu o scuză, poate părea aproape generos. Poate părea că ești indulgent nu numai cu tine, ci și cu toți cei din jurul tău, iar asta o face și mai tentantă.

-6-

Acum câteva săptămâni, vorbeam la St. Louis cu un grup de vreo optzeci de veterani, care veniseră cu avionul din toată țara. Erau gradați și ofițeri, soldați și marinari, pușcași marini și aviatori. Mulți fuseseră în luptă. Cei mai mulți fuseseră diagnosticați cu o dizabilitate.

Le-am spus că unul dintre cele mai mari pericole cu care se confruntă un veteran întors acasă este un asalt de compătimire greșit canalizată.

Pe de o parte, asta se întâmplă pentru că, pe lângă recunoștință, veteranului i se oferă o mulțime de scuze. Lumea îi spune: „Din cauza rănii tale (sau a stresului, sau a prietenilor pe care i-ai pierdut), nu trebuie să...

„Să-ți susții familia."

„Să vii la timp la muncă."

„Să te porți frumos cu prietenii."

„Să mai fii de folos."

Scuzele sunt oferite adesea cu cele mai bune intenții. Oamenii vor să fie buni cu cei care suferă. Oamenii vor să întindă o mână de ajutor și să facă ce pot – chiar și atunci când ceea ce aleg să facă este mai rău decât nimic.

Îți oferă o scuză pentru că nu vor să mai adauge și ei ceva la suferința ta. Sau poate vor să se apropie de tine și nu știu cum. Poate vor să-și exprime mulțumirea și cred că un mod de a face asta este

să fie indulgenți cu tine. (Asta se întâmplă din ce în ce mai mult într-o țară în care soldații și civilii sunt tot mai străini unii față de alții.) Provine din bunătate.

Este însă o otravă oferită cu bunăvoință. Nu o bea.

Oamenii care te cred slab îți vor oferi o scuză. Oamenii care te respectă îți vor oferi o provocare.

-7-

E ușor să spui „nimeni altcineva nu înțelege”. E ușor să îți imaginezi că, deoarece ești o persoană unică, durerea ta este și ea unică. Și e ușor să devii izolat în durerea ta.

Și acesta este un combustibil pentru scuze: îți imaginezi că durerea ta e atât de specială, încât n-o poate pricepe nimeni și că scuza ta e atât de unică încât n-o poate contesta nimeni.

E adevărat că nimeni altcineva nu a suferit rănile tale. Cu toate acestea, fiecare persoană împărtășește cu fiecare altă persoană un ocean de experiențe comune. Iubire, teamă, dor de viață, groază de moarte, dorință de afecțiune, realizări, sens și prietenie – toate acestea și multe altele sunt universale. În comunitatea ta de ființe umane în carne și oase – și în comunitatea mai mare a istoriei și literaturii – toate aceste lucruri te înconjoară.

Pierderea unui prieten în luptă se aseamănă cu pierderea unui prieten în fața cancerului. Și, deși primul caz e mai rar decât ultimul, au multe în comun. Așa că există un adevăr simplu pe care să îl spui celor care se agață de scuza „nimeni nu înțelege”: durerea ta este reală, dar nu este unică.

-8-

Rana aduce adesea un fel de alinare ciudată: le dă oamenilor ocazia să rămână blocați acolo unde au fost răniți. Suferința devine o scuză permanentă: „Nu pot să [completează spațiul] pentru că am fost rănit”.

Am făcut mult asta după ce am divorțat. Să iubești pe deplin o persoană înseamnă să-ți asumi riscuri. Înseamnă să te deschizi în fața iubirii ei. Înseamnă să fii vulnerabil în slăbiciunea ta, să-ţi împărtășești imperfecțiunile. Am fost rănit, rușinat și speriat. N-am vrut să mai dea iar necazul peste mine. Am descoperit că, divorțat fiind, aveam o scuză pregătită pentru a evita orice lucru dureros. Spuneam: „Nu vreau să mai trec iar prin asta”, iar oamenii din jurul meu – oameni iubitori – mă lăsau în pace, chiar dacă cea mai sigură cale spre adevărata fericire în viață este să găsești o persoană pe care s-o iubești și cu care să trăiești.

Un os fracturat are nevoie de mai mult timp pentru a se vindeca decât o gleznă scrântită. Pierderea unei căsnicii are nevoie de mai mult timp pentru a se vindeca decât sfârșitul unei aventuri amoroase promițătoare. Și tot așa cum nu poți alerga cu un picior rupt, nu ar trebui să te avânți imediat să încerci să-ți construiești o viață amoroasă după divorț. Vine însă o vreme când trebuie să faci asta.

Toate aceste răni au în comun un adevăr dur. Pe termen lung, obstacolul care stă între noi și vindecare adesea nu este rana pe care am primit-o, ci noi înșine: decizia noastră de a ține rana vie și deschisă mult după ce ar fi trebuit să devină o cicatrice câștigată cu greu. *Nu lucrurile sunt cele care ne supără, ci judecățile cu care ne aplecăm asupra lucrurilor.*

Din nefericire, atitudinea noastră față de veteranii cu probleme îi încurajează adesea „să rămână blocați în suferință”. Bărbați și femei care au demonstrat altădată o reziliență remarcabilă, care au trecut prin încercări de neconceput pentru cei mai mulți oameni, au dintr-odată voie să facă pe victima.

Trauma veteranilor cu probleme e adesea autentică. Teama de mulțimi și de zgomote puternice, visele cu camarazii de luptă în primejdie, mâna care se întinde să apuce arma de sub pat la miezul nopții – toate acestea sunt reale și dure. De asemenea, pot fi învinse.

De fapt, nu trauma este cea mai nocivă. Răul vine atunci când facem din traumă o scuză pentru a evita activitățile, relațiile și scopul, care sunt singurul ei tratament de durată.

-9-

Diabolos este cuvântul din greaca veche pentru diavol. Traducerea literală este „cel care aruncă un obstacol în cale”[6].

De multe ori e mai ușor să ne imaginăm că un tip cu coarne și cu o furcă ne-a făcut rău, decât să ne dăm seama cum ne-am făcut rău singuri. Și totuși, de obicei suntem cel mai mare dușman al nostru. Ne aruncăm chiar noi obstacole în cale.

Dacă am avea un dușman extern care ne-ar obliga în mod constant să luăm decizii greșite, să ne implicăm în comportamente autodistructive, să fim mai puțin decât suntem capabili, atunci i-am declara război. De ce ne-am purta diferit atunci când dușmanul este în interior?

Trebuie să îl stăpânești pe cel care îți aruncă obstacole în cale. Să te stăpânești pe tine însuți.

Pe termen lung, tu ești responsabil pentru fericirea ta. Nu spun asta ca să te învinuiesc pentru felul în care te simți. O spun pentru că, asumându-ți responsabilitatea, vei găsi libertate și putere.

SCRISOAREA 10

Vocația

Walker,

Nu îți vei găsi niciodată scopul. Nu îți vei găsi niciodată scopul pentru simplul motiv că scopul tău nu este pierdut.

Dacă vrei să trăiești o viață cu un scop, va trebui să ți-l creezi.

Cum îți creezi scopul? Acționezi. Încerci lucruri. Eșuezi. Urmărești excelența în inițiativele tale și înduri durerea. Căutarea excelenței te împinge dincolo de ceea ce știi deja, iar în acest fel ajungi să înțelegi mai bine lumea.

Faci asta nu o dată, nu de două, nu de trei ori, ci de trei mii de ori. O transformi într-un obicei.

Prin acțiune, afli ce ești capabil să faci și simți ce ești capabil să devii.

Tu te afli – chiar acum – în procesul de elaborare a vocației tale. Faci asta *nu* pentru că lucrezi în industria betonului, îți consiliezi tovarășii veterani sau le citești copiilor tăi. Îți elaborezi vocația pentru că – după cum mi-ai scris zilele trecute – *înveți* din toate aceste inițiative. Înveți o meserie nouă. Înveți cum e să îi ajuți din nou pe alții, în loc să fii tu cel care primește ajutorul. Ți-ai iubit întotdeauna copiii, dar acum faci un efort mai susținut de a fi un tată bun în fiecare zi. Așa se creează vocațiile.

Acționezi și dobândești o mică victorie. Te simți bine. Asta îți întărește angajamentul. Acționezi din nou și poate de data asta eșuezi. O înfrângere duce la învățare, care duce la o mai bună acțiune, care este urmată de o altă mică victorie, care îți întărește din nou angajamentul. Acest ciclu, repetat iar și iar, te apropie din ce în ce mai mult, clipă de clipă, zi de zi, de elaborarea vocației tale.

Îți creezi încet un scop plin de pasiune, printr-o muncă constantă și excelentă.

Atunci când „facem o muncă", de prea multe ori ne gândim la ea ca la o treabă unilaterală. Oamenii se gândesc: m-am trezit astăzi și am construit un gard, am predat un curs sau am consultat un pacient; am gătit cina pentru familia mea. Ne dăm seama că există acum un gard sau că familia noastră a fost hrănită: suntem atenți la schimbarea din jurul nostru, dar nu și la schimbarea din interiorul nostru.

Poate că ai auzit această zicală: „Lucrul pe care-l faci lucrează asupra ta". Oamenii sunt modelați de ceea ce fac. Oamenii care fac o muncă ce le provoacă durere înțeleg acest lucru: întreabă-l de brațe pe lucrătorul care montează acoperișuri; întreab-o de picioarele ei pe chelneriță. Munca pe care o facem are însă efect și asupra minții și sufletului nostru. Un scriitor bun își va rafina percepția cu privire la modul în care oamenii folosesc cuvintele. Un rabin bun va învăța să recunoască durerea înainte ca oamenii să spună un cuvânt.

Ca întotdeauna, Walker, în viață există o diversitate extraordinară și nu e logic să spui că cei care montează acoperișuri, profesorii, asistentele, inginerii sau șerifii sunt unilaterali. Nu e corect. Ideea este că ceea ce faci te va modela în aceeași măsură în care modelează lumea în care trăiești.

Ce aspect ai vrea să aibă lumea ta? Cum modelează munca pe care o faci azi pe cel care vei fi mâine?

-2-

Cuvântul „vocație” vine din latinescul vocare, „a chema”. Să ai o vocație, deci, înseamnă să ai o muncă pe care simți că ai fost chemat să o faci.

Noțiunea de chemare are rădăcini religioase: la început, însemna o chemare de la Dumnezeu. Astăzi, mulți oameni încă mărturisesc că se simt chemați de o putere superioară către munca pe care o fac. Ce rol joacă de fapt Dumnezeu în asta e dincolo de puterea mea să spun. Ceea ce îți pot spune este că, de câte ori am întâlnit oameni care se simt de parcă și-au găsit chemarea, ei mi-au spus povești cu eșecuri, confuzie, lipsa unui scop și chiar deznădejde – povești despre munca grea pe care au făcut-o înainte și după ce au auzit chemarea.

Gândește-te la povestea cu Newton și mărul. Newton le-a spus câtorva prieteni că se plimba prin grădina lui, când a văzut un măr căzând dintr-un pom. S-a întrebat de ce mărul a căzut direct jos și nu a căzut în sus sau într-o parte sau într-un alt unghi ciudat – și asta l-a îndreptat pe Newton pe firul gândurilor care îl vor conduce la descoperirea legilor gravitației.

Ei bine, Walker, milioane de oameni au privit milioane de fructe căzând din pomi. Dacă eu aș fi stat lângă Newton, cel mai profund gând al meu ar fi fost probabil: Ia uite, un măr! Mmm! Newton a putut să vadă ce a văzut numai pentru că ani întregi de studii, experimente și întrebări l-au pregătit pentru asta.

Cred că chemarea către o vocație seamănă puțin cu asta. Poate vei avea o revelație, un moment în care vei zice „aha!”. Trebuie însă să te pregătești pentru a asculta. Chemarea pe care o auzi este adesea un ecou al propriilor tale eforturi.

Îți voi povesti puțin despre cum am trăit eu acest lucru în viața mea.

Lucram cu veterani întorși din război de aproape șapte ani. Cu două săptămâni înainte de a lua avionul spre casă din Irak, dacă

mi-ai fi spus că voi face asta la șapte ani după ce mă întorc acasă, nu te-aș fi crezut.

Dacă am avut un moment în care să zic „aha!”, acesta a fost când m-am dus la spitalul Bethesda al Marinei, pentru a vizita câțiva pușcași marini răniți, recent întorși acasă.

După ce am deschis ușa masivă și maro a salonului de spital, un soldat tânăr întins în pat m-a cuprins cu privirea și m-a urmărit în timp ce intram. Avea bandaje de tifon înfășurate în jurul gâtului. Primise un glonț în gât.

„Cum îți merge?”, am întrebat, iar el a scris pe un carnețel galben: „Bine, chiar mă distram acolo înainte de asta”.

Tânăra lui soție stătea lângă el cu ochii înroșiți, cu mâna pe umărul lui. Majoritatea răniților din Armată erau la Walter Reed, dar acest soldat – pentru un anume motiv legat de îngrijirea lui – fusese adus la Bethesda. Am glumit că se află pe teritoriu inamic într-un spital al Marinei și el a scris: „Pușcașii marini sunt de fapt de treabă, unii dintre ei”, și a zâmbit. Am mai comunicat un pic și, în timp ce ieșeam din camera lui, mă gândeam: „Ce va face tipul ăsta de-acum în colo?”

Am intrat în alt salon în care un pușcaș marin își pierduse o porțiune din plămânul drept și capacitatea de a-și folosi mâna dreaptă. Cu mâna bună a luat-o pe a mea și a strâns-o ferm. Mama lui stătea încovoiată lângă el și părea că e acolo de mult timp, cuprinsă de îngrijorare, confuzie și durere în suflet. Am presupus că pușcașul marin avea nouăsprezece, poate douăzeci de ani. Îmi amintea de mulți dintre băieții cu care am servit în armată. Mi-l puteam imagina curățându-și arma într-o dimineață toridă, în Asia de Sud-Est, răsucind un buton pentru a-și verifica frecvența radio înaintea unei misiuni în Kenya sau prinzându-și în curele vesta antiglonț, înaintea unei patrule de noapte în Irak.

Am vorbit puțin despre locul în care luptase, cum fusese împușcat și de unde era. L-am întrebat: „Ce vrei să faci după ce te recuperezi?”

„Vreau să mă întorc la unitatea mea, domnule.”

Am dat din cap aprobator. „Știu că băieții tăi se vor bucura să afle asta.”

Adevărul brutal era însă că acest pușcaș marin nu avea să se mai întoarcă pe câmpul de luptă în curând. Cum putea deci să-și mențină speranța?[1]

Pe atunci nu eram conștient de asta, dar experiența mea cu refugiații mă învățase ceva despre suferință și speranță. Văzusem în Bosnia că oamenii au nevoie să servească un scop, chiar și atunci când lucrurile sunt incredibil de sumbre, sau poate mai ales atunci. În Rwanda văzusem că, în ciuda unor greutăți inimaginabile, oamenii își puteau păstra demnitatea și compasiunea. Văzusem în Cambodgia că tinerele fete care își pierduseră membrele din cauza minelor terestre aveau nevoie de modelele unor femei de succes pe care să le admire.

Bineînțeles că nu am trăit acele experiențe așa limpede cum sunt scrise pe hârtie. Nu fiecare experiență a venit însoțită de o lecție frumos împachetată la sfârșit. Mult timp am fost derutat. Însă totul m-a condus la asta: când am văzut veteranii zăcând pe paturile de spital, i-am privit altfel. Nu am văzut oameni care voiau acte de caritate, ci oameni care aveau nevoie de o provocare. Am văzut oameni pentru care cea mai mare rană pe termen lung nu avea să fie pierderea unui picior, a unei mâini sau a vederii, ci pierderea echipei și a misiunii lor. În măsura în care aveam o anumită viziune, ea exista deoarece practica și experiența mă pregătiseră să-i privesc pe camarazii mei veterani altfel decât îi priveau mulți dintre oameni.

La câteva zile după vizita mea la Bethesda, mi-am donat solda de război pentru a înființa The Mission Continues (Misiunea continuă). Îți împărtășesc această poveste nu pentru că aș crede că e unică sau specială, ci pentru că e obișnuită: în acest mod și-au găsit vocația oameni de pretutindeni. Explicația reală a vocației nu începe doar cu momentul în care spui „aha!”, ci cu întreaga muncă ce face posibile asemenea momente.

***

Vrei să știi care este scopul tău. Eu nu ți-l pot spune. Îți pot spune că, oricare ar fi, va trebui să muncești pentru el. Scopul tău nu va fi găsit; va fi făurit.

Ceea ce oamenii trăiesc ca revelație este adesea rezultatul propriei lor hotărâri.

-3-

Cea mai bună definiție a vocației pe care am auzit-o vreodată a fost oferită de reverendul Peter Gomes. El a spus că vocația este „locul în care marea ta bucurie se întâlnește cu marea nevoie a lumii”[2].

Hai să ne oprim o clipă și să ne gândim la această definiție. În cazul unei vocații adevărate, găsești fericire în munca ta – nu numai în răsplata muncii tale, ci în munca în sine. Iar pentru că munca ta servește o nevoie, ea va crea fericire și pentru alții.

Mama mea a fost profesoară mai bine de patruzeci de ani, iar o mare parte din acest timp a lucrat în educația specială timpurie. A modelat viețile a sute de copii. (Când eram copil, eu, tata și frații mei refuzam adesea să mergem la magazin cu ea, nu pentru că nu ne doream s-o însoțim, ci pentru că era imposibil să cumpărăm o duzină de ouă fără ca trei familii să ne oprească și să-i povestească ce mai fac copiii care îi fuseseră elevi în trecut.)

Dacă cineva a avut vreodată o vocație – un loc în care se reunesc bucuria și nevoia – aceea este mama mea. Munca ei era adesea dificilă, frustrantă, uneori exasperantă de la o zi la alta. Dar bucuria a susținut-o de-a lungul anilor. Vocația ta poate și ar trebui să fie o sursă de bucurie pentru tine. E o parte din ceea ce te susține.

Nu e nimic egoist în dedicarea unei mari energii pentru crearea și apoi practicarea vocației. Fără o vocație, le putem fi de folos celorlalți în izbucniri scurte de entuziasm, dar în curând e posibil să obosim. De obicei, numai având o vocație putem fi de folos cu o energie și o consecvență de durată.

Îți mai amintești cum era să fii proaspăt tătic? Nopțile nedormite, grija, povara de a te simți responsabil în întregime pentru o viață fragilă de om, toate compensate de o energie și de o iubire copleșitoare? Orice vocație – la fel ca vocația de părinte – va cere un tribut de chin și nopți nedormite. Și va merita.

-4-

Aproape orice activitate, dacă o urmărești cu un scop și cu atenție, poate deveni o vocație.

Când eram la facultate, unul dintre profesorii mei de filozofie preferați era Alasdair MacIntyre. Unul dintre lucrurile pe care MacIntyre le preda la cursurile lui era diferența dintre „bunuri externe" și „bunuri interne"[3]. Bunurile externe sunt recompensele pe care le primim pentru că înfăptuim o activitate – bani, prestigiu, promovări și așa mai departe. Bunurile interne sunt satisfacțiile profunde care vin din înfăptuirea activității în sine.

MacIntyre scrie că poți instrui un copil să învețe șah oferindu-i o bomboană – un bun extern – de fiecare dată când câștigă. Dar până nu va descoperi el singur plăcerea de a elabora o strategie, de a citi gândurile adversarului și de a gândi în avans cu trei mișcări, nu va deveni un jucător de șah adevărat.

Există o tradiție evreiască ce întruchipează tocmai această înțelepciune. În micile comunități evreiești din Europa de Est, mamele pregăteau ceva bun pentru copiii lor în prima zi de școală: fursecuri în forma literelor alfabetului. În unele familii, proaspătul elev primea o picătură de miere pentru fiecare literă pe care o pronunța.

Lecția era destul de ușor de înțeles pentru copiii de șase sau șapte ani: învățarea este dulce. Cu timpul, copiii învățau că adevărata dulceață se afla în cunoașterea pe care o puteau descoperi pe măsură ce stăpâneau literele. Treceau de la căutarea recompenselor externe la căutarea fericirii interne.

Unele locuri de muncă sunt doar locuri de muncă – muncim pentru bani, așa cum un copil muncește pentru miere. Însă alte

locuri de muncă devin cu timpul o parte din noi într-un mod mai profund. Începem să ne studiem activitatea – vrem să învățăm cum să ajungem mai buni. Începe să ne placă locul de muncă și timpul pare să zboare la serviciu. Începem să formăm prietenii la locul de muncă – găsim oameni pe care îi simpatizăm și uneori îi admirăm. Și începem să ne mândrim cu locul nostru de muncă. Ajungem să asociem munca pe care o facem cu ceea ce suntem, iar atunci când ne-am găsit vocația, suntem mândri de ambele.

-5-

Astăzi, aproape orice persoană care muncește, din orice țară dezvoltată, își poate cumpăra aproape orice carte pentru echivalentul a două sau trei ore de muncă. Salariul pe două ore este prețios, dar cărțile sunt mult, mult mai ieftine decât erau înainte. În Bizanțul medieval, de exemplu, un lucrător obișnuit trebuia să muncească timp de doi sau trei ani pentru a cumpăra o singură carte.[4]

Chiar și în America colonială, o carte tipărită era unul dintre obiectele cele mai de lux pe care le puteai stăpâni. Dacă o familie avea o singură carte, aceasta era de obicei Biblia. Și dacă într-o casă erau două cărți, puteai fi aproape sigur că acestea erau Biblia și *The Pilgrim's Progress (Călătoria pelerinului).*

Astăzi, puțini oameni au auzit de *Călătoria pelerinului.* Dar această alegorie a lui John Bunyan, un veteran de armată și predicator autodidact, este printre cele mai influente cărți scrise vreodată în engleză. Timp de 335 de ani – din ziua în care a fost publicată – nu s-a epuizat niciodată.

De ce atâția oameni au cheltuit atât de mult din banii lor câștigați cu greu pentru a cumpăra această carte? Un motiv se distinge clar: *Călătoria pelerinului* a descris, mai bine decât orice altă carte, chemarea vocației.

Cartea lui Bunyan spune povestea unui om oarecare, cunoscut numai sub numele de Christian, care descoperă într-o zi sentimentul copleșitor al vocației de a se îmbarca într-o călătorie spirituală. Nu poate scăpa de acest sentiment, oricât ar încerca să și-l scoată

din minte: „Noaptea îi fu la fel de tulburată ca și ziua; o petrecu numai în lacrimi și suspine. Când s-a făcut dimineață, [soția și copiii săi] l-au întrebat cum se simte. Din rău în mai rău, le-a spus el... Se ducea de asemenea și se plimba singur pe câmp, uneori citind, alteori rugându-se. Și așa se scurseră câteva zile”[5].

Unul dintre motivele pentru care această poveste a dăinuit este că e dureros de sinceră în legătură cu ceea ce înseamnă să ne luptăm cu o chemare pe care n-o putem ignora. Christian își urmează chemarea plătind un preț mare. Își părăsește lumea lui sigură pentru o călătorie lungă și grea.

Oricine a simțit vreodată că e chemat de o vocație, a îndurat o suferință asemănătoare: să lași în urmă mediul familiar confortabil pentru ceva ce știi că trebuie să faci. Când am început să lucrez cu veterani, am trăit luni de zile pe o saltea gonflabilă, într-un apartament aproape gol, întrebându-mă dacă organizația mea avea să supraviețuiască. Atunci când un veteran ne-a mințit și a încercat să fure din fonduri, m-am întrebat dacă merită efortul. Când donatorii ne-au refuzat, m-am întrebat de ce nimeni altcineva nu vede importanța a ceea ce facem.

Să muncești pentru vocația ta nu înseamnă că viața va fi ușoară. De fapt, din multe puncte de vedere, s-ar putea să fie mai grea. Să muncești pentru vocația ta nu înseamnă nici că vei fi mereu fericit. O asemenea muncă este însă o necesitate absolută pentru a trăi viața înfloritoare despre care ți-am scris – genul de viață în care îți poți exercita puterile vitale la maxim.

> Dacă nu ai nimic plin de sens în viață,
> nimic nu este interesant.[6]
>
> – DANIEL KLEIN

Artificiile sunt interesante. O dată sau de două ori pe an, e posibil să petrecem o oră sau două privind plini de mirare cum artificiile luminează cerul nopții. Imaginează-ți însă două *zile* întregi de artificii. Ai leșina de plictiseală.

Un spectacol ne poate capta atenția, dar e nevoie de sens pentru a ne-o menține. Dacă uităm acest lucru, riscăm să sărim de la un spectacol la altul, de la o distracție la alta, de la un amuzament la altul.

Oamenii care se lamentează că sunt plictisiți se plâng de obicei de lipsa amuzamentului, a spectacolului. Adesea însă, eu cred că se lamentează din cauza unei lipse a sensului. Fără un sens, totul devine un spectacol, iar spectacolul devine obositor. Pe termen lung, singurul leac împotriva plictiselii este sensul.

Cu toții știm cum e să faci o muncă de care nu te simți captivat. Totul – gândul că trebuie să speli vasele, o mișcare observată cu colțul ochiului – devine ceva ce îți distrage atenția.

Ca răspuns, oamenii cu probleme de atenție încearcă adesea să elimine ceea ce le distrage atenția. Creează procedee, reguli sau trucuri care să-i ajute să-și facă treaba. Asta e de ajutor câteodată. Dar, în cea mai mare parte a timpului, impulsul de a elimina ceea ce ne distrage atenția poate fi el însuși o mare distragere a atenției. În viață vor exista mereu lucruri care ne distrag. Ne poate enerva până și liniștea. Concentrarea nu vine din munca fără distrageri, ci dintr-un devotament atât de intens, încât nu mai suntem conștienți de ele.

Când vedem oameni ale căror talente sunt irosite, a căror energie este implicată în preocupări pe care ei le consideră neînsemnate – sau și mai rău, în preocupări pe care alții le consideră distructive –, de obicei problema nu e că suferă de prea multe distrageri ale atenției. Problema este că au prea puțin devotament.

-6-

Sunt o făptură a lui Dumnezeu și tu ești o făptură a lui Dumnezeu.

Munca mea e poate în oraș, a ta e probabil pe câmp.

Așa cum tu te trezești devreme pentru a merge la muncă, la fel fac și eu.

Așa cum tu nu pretinzi că munca ta e superioară muncii mele, nici eu nu pretind că munca mea e superioară muncii tale. Și dacă cineva ar spune:

eu fac o muncă mai importantă și altul una mai puțin importantă, noi am aflat deja – mai mult sau mai puțin nu contează, atâta timp cât inima este îndreptată către cer.[7]

– fragment din TALMUD

Vocația cuiva poate fi să devină o bunică extraordinară, un fermier bun care produce nuci de cocos sau un schior profesionist. Există poeți, doctori, camionagii, bancheri, actori, polițiști, bucătari și profesori cărora zilele le zboară ca vântul, deoarece sunt îndrăgostiți de ceea ce fac. Există și neurochirurgi, astrofizicieni, tâmplari, coafeze și avocați care vin posaci la muncă în fiecare dimineață și stau cu ochii pe ceas toată ziua. La fel cum orice muncă se poate transforma într-o plictiseală jalnică, orice vocație poate fi o sursă de bucurie, dacă este urmată cu pasiune și dragoste pentru excelență.

Unul dintre lucrurile grele pentru tine acum, Walker, este acela că părăsești o profesie bine înțeleasă și admirată aproape de toată lumea – în cazul tău aceea de soldat Navy SEAL – și te întrebi: „Oare voi mai face din nou ceva atât de demn?" E valabil pentru mulți veterani.

E posibil să rămâi blocat aici. Întrebarea este: unde se va întâlni bucuria ta cu nevoia lumii? Ca antrenor? Ca tată? Ca proprietar de afacere?

În timp ce te gândești la acest lucru, ar trebui să fii de asemenea conștient de câteva prejudecăți care întunecă modul în care ne gândim la vocații.

În primul rând, avem în cultura noastră o prejudecată foarte veche care îl pune pe profesor deasupra instalatorului, pe înțelept deasupra vânzătorului și abstractul deasupra concretului. E unul dintre motivele pentru care, astăzi, mulți părinți își împing copiii să devină „muncitori intelectuali" în loc să devină meseriași, deși viața

unui meseriaș priceput oferă adesea mai multe perspective de libertate, satisfacție și independență decât cea a multor copii care ajung blocați în spatele unui birou, înecați în datorii și speriați că își vor supăra șeful.

O altă prejudecată este aceea că adesea considerăm munca în serviciul public ca fiind în mod inerent mai nobilă decât munca celor care fac posibil serviciul public, construind afaceri și creând bogăție. Aproape fiecare ocupație poate fi o ocazie de a servi, dacă este făcută cu compasiune. Și invers, oamenii pot trata cu egoism orice ocupație, indiferent de câtă preocupare pentru binele public există în descrierea postului.

Cred că ne derutăm singuri atunci când facem din serviciul public domeniul exclusiv al anumitor profesii. Eu admir mulți polițiști, profesori, asistente medicale și soldați. Admir și mulți oameni de serviciu, recepționeri, spălători și frizeri. Noblețea muncii nu stă atât de mult în munca pe care o facem, ci în excelența cu care o realizăm. Ne facem rău nouă, ca societate, atunci când ne imaginăm că serviciul public este ceva ce numai anumiți oameni aleg să facă, în loc să fie ceea ce se așteaptă din partea fiecărui cetățean.

Serviciul tău s-a terminat pentru că ai părăsit forțele armate? Nu cred.

În același timp, e important să înțelegem că vocațiile noastre pot fi diferite de locurile noastre de muncă. Tatăl meu, de exemplu, a lucrat pentru Departamentul de Agricultură. Știu că s-a mândrit că își face bine munca. Mai știu însă și că bunicul meu a murit când tata avea șase ani. Crescând fără tată, el a jurat că va fi un tată bun pentru fiii lui. Pleca adesea de acasă la patru și jumătate dimineața ca să-și facă norma de muncă și să se întoarcă până veneam noi de la școală. Ne-a antrenat echipele. Din multe puncte de vedere, să fie tată a fost vocația tatălui meu.

Cred că e aproape imposibil să cunoști vocația reală a unui om dacă nu îl cunoști *cu adevărat* și este adesea o greșeală să presupui că ceea ce e plătit să facă e același lucru cu munca vieții lui. Oamenii

sunt complecşi şi multilaterali. Dacă ajungi să îi cunoşti, vei descoperi adesea că devotamentul lor e diferit de ceea ce îi vezi tu că fac. S-ar putea să descoperi, de asemenea, că adăpostesc rezerve de curaj şi energie pe care nu le-ai văzut niciodată.

Există multe modalităţi extraordinar de diverse pentru a trăi o viaţă bună şi îţi vei crea şi tu una din nou.

-7-

Mulţi oameni – în companii, pe terenuri de sport, chiar şi în săli de clasă – vorbesc despre munca lor în limbajul războiului. Pentru ei, ideea de războinic sugerează tărie şi cuceriri. Se războiesc cu competitorii lor, le spun colegilor să se lupte ca nişte soldaţi şi îşi imaginează că liderii lor sunt generali. Ei pot uita că ceea ce îl face pe războinic nu este arma, uniforma sau unitatea, ci o cauză pentru care merită să te sacrifici.

Rosa Parks, Mahatma Gandhi, Maica Tereza. Nu de multe ori ne gândim la ei ca la nişte războinici, însă ei au îndurat mai multe greutăţi şi au inspirat un devotament mai viteaz decât majoritatea generalilor. Dacă oamenii vor să vorbească precum războinicii, trebuie să accepte şi scopul unui adevărat războinic: să serveşti unei cauze mai măreţe decât tine.

Walker, atunci când te-ai înrolat în Armata Americană, nu ai depus jurământul de a fi războinic. Toţi cei cu care ai servit au jurat să fie soldaţi, marinari, piloţi sau puşcaşi marini care vor sprijini şi vor apăra Constituţia Statelor Unite. Când te înrolezi în armată, îţi dai cuvântul să serveşti unei cauze mai mari decât tine.

Războinicul nu este suprem. Războinicul este un servitor. Dacă vei fi războinic, ce anume vei servi?

Rezilienţa este adesea întărită de un sentiment al serviciului. Dacă vei fi rezilient, *pentru ce* vei fi rezilient?

De aceea, dacă ai o vocaţie, acest lucru întăreşte adesea rezilienţa. Devotamentul tău îţi oferă ceva pentru care merită să te sacrifici. Dorinţa ta de a deveni excelent îţi dă un motiv pentru a-ţi dezvolta obiceiurile minţii, trupului şi spiritului.

Când mă gândesc la refugiații bosniaci care și-au găsit un scop în tabere având grijă de familiile lor, când mă gândesc la recruții SEAL care au trecut cu succes de Săptămâna Iadului, depășindu-și propria durere și teamă pentru a-i ajuta pe bărbații de lângă ei, când mă gândesc la veteranii care au venit acasă de la război și și-au găsit un scop nou servindu-i pe ceilalți, îmi amintesc ce a spus Nietzsche: „Cel care are un *motiv* pentru care să trăiască poate să îndure aproape orice *condiții*"[8].

Dacă există un scop în spatele durerii tale, poți găsi o cale de a o depăși. Pentru noi toți, dezvoltarea unei vocații ajută la definirea și crearea acelui sentiment al scopului.

-8-

Cred că noi doi am mai discutat o dată despre Joseph Campbell. Chiar sper că vei citi vreo carte scrisă de el, Walker. A ajutat două generații să înțeleagă ideea călătoriei eroului. Ți-aș recomanda *The Power of Myth (Puterea mitului),* o carte care este de fapt redarea unei lungi conversații.

Campbell a fost un cercetător al mitologiei și marea sa idee a fost că miturile culturilor lumii spun adesea o singură poveste unitară. Deși detaliile de suprafață diferă de la o cultură la alta, povestea esențială rămâne aceeași: călătoria unui erou care pornește de la o viață obișnuită, trece printr-o serie de încercări și se întoarce în cele din urmă să-și servească poporul.

Iată cum a rezumat Campbell acest mit recurent: „Un erou se aventurează dincolo de lumea de zi cu zi, într-o regiune a minunilor supranaturale: acolo întâlnește forțe fabuloase și câștigă o victorie decisivă; eroul se întoarce din această aventură misterioasă cu puterea de a le acorda binefaceri semenilor săi"[9].

Comunități împrăștiate în timp și spațiu par a fi silite să spună versiuni ale acestei povești. Putem distinge elementele ei de bază – cum ar fi chemarea eroului către aventură sau moartea și reînvierea lui simbolică – peste tot, de la poezia epică până la filmele artistice, de la Ulise până la Luke Skywalker.

Având în vedere că vorbim despre vocație, este deosebit de important să înțelegi un anume aspect al călătoriei eroului. „Țelul ultim al căutării", a scris Campbell, „nu trebuie să fie nici eliberarea, nici extazul pentru sine, ci înțelepciunea și puterea de a-i servi pe ceilalți."[10] Eroul se angajează să se descopere și să se creeze pe sine pentru a putea fi în cele din urmă mai folositor celorlalți. Călătoria eroului îi dă puterea de a servi, iar el se întoarce pentru a folosi această putere.

Bineînțeles că noi trăim în lumea reală, nu în lumea mitului. Dar comunități diverse n-ar povesti și repovesti variante ale acestei povești dacă ea nu ar exprima un lucru adevărat despre posibilitățile omenești. Iar momentul decisiv al călătoriei eroului este acesta: decizia de a se întoarce și de a servi. Acesta este adevăratul test al eroismului.

Tot în acest punct se află și povestea ta acum, Walker. Ți-ai părăsit lumea, ai văzut și ai trăit lucruri care ar fi schimbat pe oricine, iar apoi te-ai întors. Ce ai adus cu tine? Cum vei folosi acel lucru pentru a-ți face călătoria și întoarcerea să devină eroice?

-9-

După cum am spus și mai înainte, Walker, nu ești primul om care se confruntă cu ceea ce te confrunți tu. Uită-te la tabloul numit *The Veteran in a New Field* (*Veteranul pe un câmp nou)*. A fost pictat în 1865 de Winslow Homer. Se sfârșise Războiul Civil. Robert E. Lee se predase. Lincoln era mort. Mii de veterani se întorseseră la fermele lor. Acest veteran s-a dus și el direct la câmpul lui. Și-a aruncat haina de soldat și gamela undeva în spate (în colțul din dreapta jos, deși s-ar putea să nu poți să le vezi aici).



Sunt aici niște nuanțe întunecate subtile. Coasa fermierului și tulpinile tăiate ne amintesc de Doamna cu coasa – și de sutele de mii de camarazi ai acestui om care și-au dat viața pe câmpuri ca acesta.

În același timp, uită-te la câmpul acesta. În fața bărbatului se află o recoltă mare și frumoasă. Grâu aproape la fel de înalt ca el! Cerul (în tabloul adevărat) n-ar putea fi de un albastru mai strălucitor. Un bărbat care s-a aventurat să lupte departe de casă s-a întors să adune recolta. E prea simplist să vezi greutățile din spatele lui și speranța câștigată cu greu din fața lui? E prea simplist ca noi să vedem aceleași lucruri în viață?

-10-

Și în sfârșit, Walker, atunci când ne gândim la greutăți, eroism, sens și implicare, hai să ne amintim și de distracție.

Gândește-te la copiii tăi. Sunt tare distractivi, nu-i așa? Copiii practică sporturi. Învață să cânte la instrumente noi. Citesc. Încearcă lucruri noi. Învață. Își formează deprinderi. Râd.

Și apoi, fără ca noi să observăm sau să avem vreun cuvânt de spus, toate aceste lucruri încetinesc și se împotmolesc, în prea multe cazuri. Nu mult după ce corpul nostru se oprește din creștere, mintea și deprinderile noastre se opresc și ele din dezvoltare.

O parte din ceea ce oamenii în vârstă admiră și câteodată invidiază la copii este energia, curiozitatea, distracția și sentimentul lor de uimire față de lume. De unde vine toată această uimire?

Mulți adulți cred că ea provine din faptul că copiii știu mai puține despre lume. Bineînțeles că ei sunt energici, fascinați și știu să se distreze, se gândesc oamenii; ei trăiesc totul pentru prima oară.

Din nefericire însă, nu toți copiii au această uimire. Am lucrat cu unii dintre ei – copii care trăiesc pe străzile din Bolivia, copii care fac muncă grea, cu normă întreagă. Gândește-te așadar la asta: poate copiii nu au aceste calități pentru că sunt tineri. Poate că le au din cauza modului în care este structurată viața lor tânără. Energia, curiozitatea și uimirea nu sunt produse ale vârstei. Ele sunt produsele secundare a ceea ce facem. La fel cum aceste calități nu sunt în mod universal prezente la copii, ele nu sunt nici în mod universal moarte la adulți.

Gândește-te la copiii tăi, Walker. Pot sta ore întregi pierduți în joc și imaginație. Această activitate salvează lumea? Sigur că nu. Nu în mod direct. Așa că hai să ne amintim că o mare parte din satisfacția pe care o obținem din ceea ce facem vine din altceva decât din importanța lucrului respectiv.

Vestea bună e că bucuria, dezvoltarea și slujirea tind să se consolideze unele pe altele.

> Sinele devine complex ca rezultat al experimentării unui flux.
> În mod paradoxal, atunci când acționăm liber, doar de dragul
> acțiunii, și nu din alte motive, învățăm să devenim mai mult
> decât suntem. Atunci când ne alegem un țel și investim în el
> până la limita concentrării noastre, orice facem va fi plăcut.
> Și, odată ce am gustat din această bucurie, ne vom dubla
> eforturile pentru a gusta din nou. Așa se dezvoltă sinele...
> Fluxul este important pentru că face momentul prezent mai

> plăcut, dar și pentru că ne formează încrederea în sine care ne permite să ne dezvoltăm abilități și să aducem contribuții semnificative pentru omenire.[11]
>
> – MIHALY CSIKSZENTMIHALY

Tu ai de adus contribuții semnificative, prietene, și sper că dezvoltarea vocației tale îți va aduce și ție multă bucurie.

SCRISOAREA 11

Filozofia

Cei mai mulți oameni își închipuie că filozofia constă în ținerea de discursuri de la înălțimea unei catedre și în prezentarea unor cursuri pe bază de texte. Ceea ce le scapă însă cu totul acestor oameni este filozofia neîntreruptă pe care o vedem pusă în practică în fiecare zi... Socrate nu a așezat tribune pentru publicul său și nici nu a stat pe un scaun profesoral; nu a avut un orar fix pentru a vorbi sau pentru a se plimba cu prietenii săi. În schimb, el a făcut filozofie glumind uneori cu ei sau bând alături de ei, mergând la război sau la piață cu ei și, în cele din urmă, mergând la închisoare și bând otravă. El a fost primul care a arătat că oricând și oriunde, în tot ceea ce ni se întâmplă, viața zilnică ne oferă ocazia să facem filozofie.[1]

– PLUTARH (cca 46-120)

Walker,

Ceea ce cred eu că facem noi în aceste scrisori este filozofie. E o treabă grea să aruncăm o privire sinceră și cercetătoare la viețile noastre. Întotdeauna a fost așa și oamenii i s-au împotrivit mereu. Hai să ne amintim că genul nostru de filozofie presupune să ne facem în mod intenționat să ne simțim inconfortabil; e un exercițiu pentru minte și spirit.

Gândește-te ce le-a cerut Socrate concetățenilor lui să facă: Analizați-vă viața. Aruncați o privire disciplinată la acțiunile voastre. Testați-vă convingerile. Puneți întrebări grele. Descoperiți cât nu știți.

Socrate a fost un tip șiret. Uneori întrebările lui erau puțin nedrepte; uneori răstălmăcea cuvintele oamenilor. Nu a pus însă nimănui cuțitul la gât – nu a *impus* niciodată ca cineva să pună întrebări grele. Oamenii din Atena ar fi putut alege să plece. Dar insistența lui ca ei să-și pună la îndoială convingerile era atât de stingheritoare, de exasperantă, încât l-au adus pe Socrate la judecată, l-au condamnat la moarte și l-au făcut să bea otravă.

Nu a fost ultimul. Opt sute de ani mai târziu, în orașul antic Alexandria a trăit filozoafa Hypatia[2]. A fost un astronom excelent, conducătoarea unei școli de filozofie și una dintre primele femei matematician recunoscute în istorie. A fost însă și o păgână și o liber-cugetătoare într-o vreme în care creștinismul se răspândea rapid. Hypatia nu a obligat pe nimeni să renunțe la religia sa. Niciun cuvânt din cele rostite de ea nu putea face ca convingerile cuiva să fie mai mult sau mai puțin adevărate. Nu a contat: sătulă în cele din urmă de o gânditoare influentă care îi respingea credința, o mulțime înfuriată a prins-o pe stradă și a ucis-o.

Nici ea nu a fost ultima. O mie două sute de ani mai târziu, călugărul și astronomul Giordano Bruno a șocat Roma prin convingerile sale radicale despre spațiu și timp. Pe lângă faptul că Bruno credea că Pământul se învârte în jurul Soarelui, el a declarat și că Soarele e doar o altă stea dintr-un univers infinit, plin de viață inteligentă. Bineînțeles, nimic din ce a scris Bruno, indiferent cât de convingător, nu putea schimba forma adevărată a universului. Nu a contat: pentru ereziile lui, a fost ars pe rug. În timp ce era condus la locul execuției, în jurul gurii i s-a fixat o menghină de lemn pentru a-l face să tacă.

Ultimul detaliu ne spune ceva important. Socrate, Hypatia și Giordano Bruno nu au avut altceva decât cuvinte – dar unele cuvinte, pentru unii oameni, sunt atât de incomode încât trebuie reduse la tăcere prin orice mijloace necesare.

Dacă nu îmi trăiesc viața cum trebuie?

Dacă credința mea nu este adevărată?

Dacă nu suntem centrul universului?

Cele mai profunde întrebări pot provoca cel mai profund disconfort, cea mai profundă teamă și cea mai profundă furie. Asta înseamnă adesea că ele funcționează.

Dacă filozofia nu te face uneori să te simți inconfortabil, înseamnă că nu își face treaba. Atunci când ne uităm în oglindă sincer și cu asprime, e firesc să fim tulburați. Atunci când descoperim la noi lucruri care nu ne plac – moduri mărunte în care ne mințim pe noi înșine, obiceiuri proaste cărora le-am căzut pradă – e firesc să fim supărați.

În zilele noastre, nu mai ardem oamenii pe rug pentru că pun întrebări incomode. De obicei îi ignorăm. Uneori îi ridiculizăm. Dar impulsul de a fugi de întrebările grele nu s-a schimbat de fapt.

Trebuie să învățăm să înlocuim acest impuls cu unul nou. La fel cum ne putem antrena pentru a îndura și chiar pentru a căuta durerea care vine uneori din exercițiile fizice, ne putem antrena să îndurăm și să primim cu brațele deschise disconfortul și teama care apar atunci când facem filozofie. Aceste sentimente de disconfort sunt adesea dovada că facem progrese.

-2-

Filozofia necesită o gândire clară, iar o căutare a clarității duce adesea la consecvență. Însă dacă filozofia aduce în discuție viața reală, ea aduce în discuție și contradicțiile vieții.

Consecvența, la fel ca și curățenia, este bună de obicei. Dar la fel cum poți deveni obsesiv cu privire la curățenie, la fel poți deveni hipervigilent cu privire la consecvență.

Unii dintre gânditorii de care ne amintim cel mai mult nu se temeau de inconsecvență, deoarece erau destul de îndrăzneți pentru a înfrunta necazurile vieții reale. (Și mulți dintre gânditorii pe care îi uităm au făcut carieră din a indica aceste inconsecvențe).

Poeți ca Walt Whitman au înțeles acest lucru. El a scris:

Mă contrazic eu oare?
Ei bine, da, mă contrazic,
(Sunt uriaș și cuprind o multitudine de lucruri.)[3]

Când eram la BUD/S, ți-am dat un exemplar din eseurile lui Ralph Waldo Emerson. Emerson a avut aceeași idee: „Rostește ceea ce gândești astăzi în cuvinte la fel de dure ca proiectilele de tun, iar mâine rostește iarăși gândul cel de mâine în cuvinte dure, chiar de-ar fi să contrazică tot ceea ce ai spus astăzi”[4].

Viața nu este ordonată. Viața nu este rânduită. Iar filozofia trebuie să se adreseze vieții.

Pentru mine, filozofia nu este o disciplină care are de-a face cu scrierea unor lucrări inteligente. Este o disciplină care are de-a face cu o viață trăită bine. Filozoful nu ar trebui să ofere un mod de gândire, ci un mod de viață.

Socrate și-a petrecut viața în conversație și a servit în armata cetății sale pe timp de război, dar nu a scris nici măcar un singur cuvânt. Cato, romanul stoic care i s-a împotrivit lui Iulius Cezar, a fost considerat unul dintre cei mai mari filozofi ai vremurilor sale, deoarece a murit pentru convingerile lui – dar nici el nu a scris niciun cuvânt. Împăratul Marc Aureliu a fost numit filozof pentru că radia înțelepciune și demnitate – chiar dacă a scris filozofie numai în secret, în jurnalul lui personal[5].

Acești filozofi au trăit în lumea reală, Walker. S-au gândit la viață așa cum era ea trăită în vremea lor. Iată unul dintre gândurile pe care Marc Aureliu le-a așternut în jurnalul său: „Te înfurii pe cineva pentru că miroase ca o capră bătrână? Sau pentru că are respirație urât mirositoare? La ce bun?”[6]

E vorba despre cel mai puternic om din lume *și* cel mai înțelept filozof al vremurilor lui, scriind despre mirosul urât de la subraț. Subliniez acest lucru nu pentru a bagateliza ceea ce a scris sau a gândit, ci pentru a arăta că era dispus să trăiască în noroi, alături de noi, ceilalți.

Testarea riguroasă a logicii care stă la baza gândirii noastre este valoroasă. Însă diferenţa dintre o filozofie fixată pe folosirea consecventă a cuvintelor şi o filozofie care se adresează vieţii este asemănătoare cu diferenţa dintre a diseca un cal şi a călări unul. Vom măsura însemnătatea cuvintelor noastre după modul în care ele ne fac să trăim bine.

-3-

Testul unei inteligenţe de prim rang este capacitatea de a avea în minte două idei opuse în acelaşi timp, păstrându-şi totuşi capacitata de a funcţiona.[7]

– F. SCOTT FITZGERALD

Orice persoană serioasă care scormoneşte în mintea sa va găsi un anumit nivel de contradicţie printre gândurile şi sentimentele sale solide, deoarece aceste gânduri şi sentimente apar ca răspuns la o lume imperfectă. Mulţi critici superficiali vor lua aceste momente de contradicţie şi îţi vor reproşa repede: „Dar mai înainte ai spus că...”. Trebuie să te debarasezi de aceşti critici.

Dacă te gândeşti profund şi descoperi că două idei importante par să se afle în contradicţie, ceea ce ar trebui să faci în primul rând e să sărbătoreşti: descoperirea ta este o dovadă că ai avut curajul de a gândi profund. Ai devenit conştient de sine. Ai descoperit la tine ceva la care majoritatea oamenilor nu au curajul să se gândească: că propriile tale idei şi propria ta viaţă s-ar putea să nu încapă într-un pachet mic şi ordonat.

Ce faci în continuare? Mergi înainte. Poate că, pe măsură ce te gândeşti mai serios şi trăieşti mai din plin, contradicţia ta se va rezolva de la sine. Sau poate că nu.

Nu uita că intenţia filozofiei nu este să te ajute să trăieşti o viaţă logică. Este să te facă conştient de sine şi să te ajute să trăieşti o viaţă bună.

Folosește logica, desigur. Folosește-o însă, nu o sluji. Logica e o unealtă, nu un stăpân. Misterele vieții sunt de așa natură încât e puțin probabil că un ansamblu de afirmații – indiferent cât de riguroase, de structurate și de chibzuite – va putea vreodată să explice câteva dintre cele mai importante lucruri din viața noastră. De exemplu, frumusețea. Cum ar fi să trăiești fără momente pline de frumusețe?

În mod similar, Walker, dacă vrem să ne gândim bine la viața noastră, trebuie să ne amintim că unele lucruri pot fi adevărate în cea mai mare parte a timpului, fără a fi însă adevărate tot timpul.

Iată vorbele celebre ale unui judecător de la Curtea Supremă: „Cazurile dificile fac legea proastă”[8]. Cazurile extraordinare și exemplele extreme ne stârnesc, bineînțeles, interesul și ne solicită atenția. Și uneori avem ceva de învățat despre viață în general atunci când analizăm un caz celebru în particular. Este însă o greșeală să ne bazăm pe exemple extreme gândirea referitoare la regulile de viață. Cea mai înaltă persoană din lume are peste 2,43m. E bine de știut, dar nu ar trebui să ne așteptăm ca acesta să fie un reper pentru felul în care sunt construite casele și paturile pentru noi, ceilalți.

Acest lucru este evident. El trebuie însă menționat, pentru că imediat ce formulezi o regulă despre care crezi că ar trebui să fie un reper pentru conduită în general, cum ar fi de exemplu: „Oamenii care sunt puternici ar trebui să folosească acea putere pentru a-i proteja pe oamenii care au nevoie de protecție”, cineva va spune (iar tu mi-ai spus că a trebuit să te cerți serios cu unii oameni pe această temă): „Dacă e vorba însă despre un lup care atacă un om, iar tu ai o armă și poți proteja omul, dar acesta este un molestator de copii și un dictator care a torturat milioane de oameni și, dacă lupul nu îl omoară, va fugi înapoi în țara lui și își va înfometa poporul? Atunci ar mai trebui să-l protejezi?”

În acest caz, responsabilitatea ta e destul de clară: folosește arma pentru a termina ceea ce lupul lasă neterminat. Evident că e un caz stupid, absurd și fantastic. Ceea ce este însă real este

tendința de a renunța la căutarea principiilor care ne pot ghida viața în cea mai mare parte a timpului, doar pentru că ele nu se aplică tot timpul.

Faptul că ne concentrăm pe extreme, la fel ca pe inconsecvențe, poate începe să stea în calea unei vieți bune.

-4-

Dacă recunoaștem că o gândire bună implică o confruntare cu propriile noastre inconsecvențe, asta nu este o scuză pentru a nu ne gândi serios.

O filozofie serioasă nu trebuie să fie plictisitoare sau complexă. Poate fi captivantă și simplă. Și a fi ghidați de o filozofie serioasă înseamnă doar că există o relație între gândire și acțiune, în această ordine.

Prea des ne aruncăm în acțiune și, privind în urmă, descoperim că ar fi trebuit să ne gândim mai întâi. După aceea, încercăm să ne explicăm pe noi înșine nouă înșine, dar procesul nostru de gândire este mai mult un exercițiu de justificare decât o căutare a cunoașterii.

Cu toții facem asta. Și nu are rost să ne pedepsim pentru că în trecut nu am reușit să ne gândim bine. Totuși, pericolul este ca explicația care ne justifică trecutul să devină filozofia care ne ghidează viitorul.

Ai văzut acest lucru de sute de ori. Și, dacă ești ca mine, l-ai făcut de cel puțin câteva zeci de ori – ei bine, da, de câteva sute de ori. Faci un lucru prostesc. Apoi îl justifici. Apoi începi să creezi propria ta justificare. Apoi începi să faci anumite lucruri pentru a-ți justifica justificarea.

Îți mai amintești de Baba, soldatul lituanian din trupele comando ale Forțelor Speciale de la cursul nostru BUD/S? După cum îi plăcea lui să spună: „Trebuie să terminăm cu rahatul ăsta. Imediat.”

-5-

Zach, sunt șanse mari ca, oriunde te-ai afla acum, să citești aceste cuvinte în gând. În lumea antică, era ceva rar să găsești pe cineva care să citească în gând. Atunci când cuvintele erau citite, ele erau citite de obicei cu voce tare și adesea erau citite pentru alți oameni și împreună cu ei.

Era valabil și pentru filozofie. Nu era ceva ce studiai singur; era ceva ce citeai cu voce tare, împreună cu alții. Filozofia era o disciplină împărtășită, parte a unui efort comun de a trăi bine.

Platon și-a scris filozofia sub forma unor dialoguri-conversații. E posibil ca pe vremea lui să fi fost prezentate cu voce tare, ca niște piese de teatru.[9] O parte a mesajului era că, pentru a trăi filozofic, trebuie pe rând să asculți și să vorbești; trebuie să cauți adevărul împreună cu alții.

Aristotel și-a petrecut timpul nu ca scriitor solitar, ci ca profesor, trăind într-o comunitate de învățați și discipoli. Când te duci într-o librărie și vezi un volum din *Etica nicomahică* a lui Aristotel, te uiți de fapt la o colecție a notițelor după prelegerile sale. Iar atunci când a predat etica, el le-a reamintit discipolilor săi că „finalitatea acestei științe nu este cunoașterea, ci acțiunea”[10].

În lumea lui Platon și Aristotel, filozofii itineranți (la fel ca mai recenții predicatori itineranți) atrăgeau adesea mulțimi uriașe și entuziaste la discursurile lor. Iar în orașele mari ca Atena, discipolii filozofiei trăiau, mâncau, studiau și discutau împreună. Filozofia era ceva ce oamenii făceau *împreună*. Vorbeai, ascultai, argumentai, erai de acord. Încercai să vezi lucrurile din punctul de vedere al prietenului tău. Încercai să te ridici la înălțimea exemplului profesorului tău. Îi impulsionai pe prietenii tăi atunci când eforturile lor stagnau, iar ei te impulsionau pe tine.

Fondatorii Americii au înțeles filozofia în același fel. George Washington, după cum am menționat cu câteva scrisori în urmă, a pus în scenă o piesă despre căderea Republicii Romane, pentru trupele sale, la Valley Forge. Benjamin Franklin, când avea doar douăzeci și unu de ani, a organizat un club de prieteni numit Junto, care

se întrunea în fiecare săptămână pentru a discuta filozofie și treburi publice. Mai există încă o listă cu întrebări pe care le-a scris Franklin pentru a porni discuțiile: „Ați auzit în ultima vreme de vreun cetățean care o duce bine și prin ce mijloace?"; „Ați observat în ultima vreme vreo încălcare a libertăților oamenilor?"; „Ați auzit de vreun concetățean care a făcut în ultima vreme o faptă de seamă, care merită să fie lăudată și imitată? Sau care a comis o greșeală despre care este bine să fim avertizați și pe care s-o evităm?"[11]

Dacă vrei să trăiești ca un filozof, fă ce a făcut Franklin – caută o conversație bună. Filozofia este și a fost mereu un fel de conversație. Numai angajându-ne în discuție cu alții evadăm din închisoarea propriilor noastre prejudecăți, obiceiuri proaste și temeri. Asta încercăm noi să facem împreună aici.

Dacă recunoaștem că experiența noastră este limitată, ar trebui să recunoaștem și că înțelepciunea noastră este limitată.

Există ceva în serviciul militar, în viața trăită în apropierea morții și în a fi responsabil pentru viețile altora, ceva ce nu vor înțelege niciodată până la capăt cei care nu sunt soldați.

Există ceva în pornirea și conducerea unei afaceri mici, în asumarea riscurilor și în a fi personal responsabil pentru mijloacele de trai ale altcuiva, ceva ce nu vor pricepe niciodată pe deplin cei care nu au condus niciodată o afacere. Există ceva în a fi părinte, în dragostea pentru un copil, ceva ce s-ar putea să nu cunoască niciodată cineva care nu e părinte. Există un anumit tip de înțelepciune la care au acces soldatul, antreprenorul, părintele și oamenii din sute de alte categorii, o înțelepciune pe care nu o poți cunoaște dacă nu trăiești efectiv acele vieți.

Dacă înțelegem asta – și dacă reflectăm de asemenea la cât de minuscul este stropul nostru de experiență în oceanul vast al experienței umane –, ar trebui să rămânem deschiși la înțelepciunea pe care alții pot să ne-o ofere. Filozofia este făcută să fie pusă în practică cu alții, pentru că avem cu toții multe de învățat unii de la alții.

-6-

Zach, al treilea copil al tău e pe drum. N-aș putea fi mai bucuros pentru tine.

Sunt de asemenea recunoscător pentru că trăim într-o lume în care putem aștepta nașterea unui copil cu bucurie, nu cu teamă. Acum trei mii de ani, oamenii sărbătoreau bucuria unui nou-născut. Dar mult mai des decât astăzi, ei plângeau de asemenea moartea unui copil născut mort sau a unei femei tinere care a murit la naștere. Acum trei mii de ani, oamenii se bucurau atunci când războinicii lor se întorceau acasă de la luptă. Mult mai des decât astăzi, ei jeleau atunci când auzeau vestea că cei dragi nu se vor mai întoarce niciodată acasă. Acum trei mii de ani, oamenii ofereau mulțumiri la schimbarea anotimpurilor prin ospețe și festivaluri. Însă mult mai des decât astăzi, ei sufereau din cauza foametei, a dezastrelor și a bolilor.

Pentru a face față acestor mari suferințe, ei au elaborat filozofii, idei și practici care le-au format reziliența în viață.

Epictet, sclav și filozof, a trăit în această lume antică a nesiguranței și a incertitudinii. De fiecare dată când îți săruți de noapte bună copilul, a spus el, ar trebui să îți spui: „Poate că dimineață va fi mort”[12].

Sugestia de a te gândi la moartea copilului tău în fiecare seară ni se pare acum stranie și crudă. În lumea Romei antice însă, mai bine de un sfert dintre nou-născuți mureau înainte să împlinească un an, iar jumătate din copii mureau înainte să împlinească zece ani.[13] Epictet nu era aspru fără motiv. El le amintea în schimb părinților să fie recunoscători pentru ceea ce au în prezent și să se pregătească sufletește pentru greutățile pe care e posibil să le înfrunte în orice clipă.

Noi suntem uimitor de norocoși astăzi. Încă ne mai facem griji pentru moartea unui bebeluș (de câte ori nu te-ai ridicat noaptea pentru a-i verifica respirația lui Shane în prima lui lună acasă?), dar

moartea unui copil mic este o tragedie cu care trebuie să se confrunte mult mai puțini dintre noi.

Înainte să mă înrolez în armată, văzusem suferința umană a epurării etnice și a genocidului în Bosnia și Rwanda. Văzusem în Cambodgia copii cu memebre lipsă din cauza minelor terestre. Am văzut privirea pierdută a copiilor abandonați și dependenți de droguri de pe străzile din Bolivia. Am văzut, la fel ca tine, sânge vărsat în luptă.

Mai există încă în lumea noastră greutăți reale și le-am văzut amândoi. Trăim însă într-o lume marcată de un progres extraordinar: mâncarea este mai abundentă, bolile mai rare, moartea prematură mai puțin întâlnită, cunoașterea mai accesibilă, oamenii mai liberi decât în orice altă epocă istorică. Ființele umane își exercită stăpânirea asupra lumii fizice – călătorind mii de kilometri în câteva ore, în loc de câteva luni, controlând temperatura aerului cu o răsucire de buton, împărtășind idei instantaneu dincolo de oceane –, lucruri care pentru o persoană din vremea lui Eschil ar fi părut opera unui zeu.

Dar mulți dintre noi, destul de norocoși să luăm parte la această relaxare și libertate, au pierdut de asemenea legătura cu înțelepciunea rezilienței, clădită de bărbații și femeile care au trăit într-o lume mai dură.

În siguranța și confortul nostru, alunecăm pe nesimțite în speranța falsă că viața ne va permite o fericire completă. Credem că vom trece numai din plăcere în plăcere, din bucurie în bucurie. Atunci când lovește tragedia sau ne izbesc greutățile, prea mulți dintre noi se simt atacați pe neașteptate de durere, trădați de prezent, deznădăjduiți cu privire la viitor.

-7-

Îți mai amintești când eram în sala de curs în prima fază a pregătirii, la câteva zile după 11 septembrie 2001, și instructorii ne prezentau pe scurt informații despre talibani? Ne-au spus că talibanii se mișcă

repede și ușor. Provizii puține. Haine simple. Pușcă, muniție, hrană minimă. Mergeau câteodată în sandale făcute din cauciuc tăiat din anvelope. Ne înfățișau imaginea unei forțe brute, mobile și letale.

Într-o zi tu te-ai ridicat în mijlocul cursului și ai spus ceva de genul: „Hai să mergem! Voi purta încălțăminte de cauciuc. Voi merge prin frig. Mă voi deplasa ușor. Sunt gata să lupt". A fost un moment minunat de-al tău, Walker. Așa că lasă-mă să mă folosesc de el pentru a face o analogie.

În cea mai mare parte a istoriei, picioarele noastre au fost întărite de la mersul pe pământul aspru. În lumea noastră, majoritatea oamenilor poartă încălțăminte. Încălțămintea este bună. Ne protejează picioarele. Ne dăm seama însă că e posibil să câștigăm ceva foarte bun și să pierdem totuși ceva foarte real. Cei mai mulți dintre noi au pierdut capacitatea de a merge desculți pe teren accidentat.

Astăzi, ocrotiți de greutățile foametei, bolii, căldurii și frigului care au pândit omenirea timp de secole, unii oameni și-au pierdut capacitatea de a face față dificultăților reale. Crescând într-un palat protejat al confortului, ei și-au pierdut capacitatea de a răzbate prin durere.

-8-

Zach, zilele trecute mi-ai scris cum a fost să crești în pădure:

> *Cam cu șase luni înainte să mă nasc eu, ai mei au dat la schimb o camionetă Willys din 1953 și 500$ pentru acea rulotă pe care o voi considera casa mea în primii nouă ani de viață. Într-o zi de iarnă, au târât-o în sus pe poteca pentru bușteni ce va deveni mai târziu aleea casei noastre. Îmi aduc aminte că tata tăia șanțuri în fiecare iarnă cu buldozerul ca s-o împiedice să cadă de pe munte.*
>
> *Ferma era acoperită de brazi Douglas și sequoia falnici. Prin mijlocul ei curgea un pârâu și trecea la vreo 400 de metri de alee pentru a se vărsa în pârâul Austin. Cel mai apropiat vecin era la mai bine de un kilometru și jumătate.*

Părinții mei aveau o grădină cam de 1000 m^2 cu un gard de 2,40 m, care proteja recoltele de căprioare și alte viețuitoare sălbatice. Aveam găini, porci și vreo două vaci de tăiat când nu prea se găsea de muncă iarna. Tata era șofer pe un autoexcavator și pe o betonieră la capătul canionului, acolo unde se afla una dintre cele trei afaceri din oraș: o carieră de piatră și o fabrică de beton. Celelalte două afaceri erau o fabrică de prelucrare a lemnului și un utilaj pentru bușteni și excavații, la celălalt capăt al fermei.

Unul dintre colegii lui mi-a spus odată, când aveam vreo 20 de ani: „Îmi place tatăl tău. Mă urăște, dar chestia la el e că urăște pe toată lumea la fel".

Te cunosc acum de mai bine de zece ani și cred că faptul că ai crescut într-un fund de țară a modelat felul în care gândești, poate chiar mai mult decât îți dai seama.

Oamenii care cresc așa cum ai crescut tu au o legătură adevărată cu pământul. Cresc înțelegând că viața are o realitate – soare, lună, căldură, ger, inundații, secetă –, aflată dincolo de controlul omenesc, o realitate pe care trebuie să o acceptăm, la care să ne adaptăm și cu care să lucrăm. Atunci când tăiai copaci, fiecare zi era rânduită de arșița soarelui, de viteza vântului, de mușcătura frigului. Atunci când natura face parte din viața ta, e greu să nu fii realist.

Dar atunci când oamenii își petrec tot timpul într-o lume rânduită de mâna omului, viața lor capătă o perspectivă diferită. Cei care cresc în orașe sau pe lângă ele văd adesea lumea ca fiind construită de oameni pentru alți oameni și au tendința să creadă că, dacă continuăm s-o construim și mai bine, putem atinge perfecțiunea. Fără să recunoască în mod deschis, ei cred adesea că urmărirea neobosită a progresului ne va duce în cele din urmă în paradis. (Un indiciu: întreabă-i dacă există probleme ce nu pot fi rezolvate. Dacă nu se pot gândi la probleme care nu vor fi rezolvate niciodată, atunci sunt probabil utopiști, chiar dacă nu sunt destul de conștienți de sine pentru a-și da seama de asta.)

Aici vorbesc în termeni generali, dar aceasta este o idee importantă, cu consecințe importante. Revoluția franceză a fost condusă îndeosebi de idealiști crescuți în mediul urban, care credeau în perfectibilitatea omului. Revoluția americană a fost condusă îndeosebi de realiști crescuți în mediul rural, care au înțeles imperfectibilitatea omului.

Revoluția franceză a dus la o domnie a terorii și la dictatură, pe măsură ce valuri de utopiști au căutat să ucidă pe oricine stătea în calea unei societăți perfect raționale. Revoluția americană a dus în cele din urmă la o constituție care a împărțit puterea și i-a făcut pe oameni să se înfrunte între ei, de teamă ca defectele unei singure persoane să nu distrugă întreaga țară.

Revoluția franceză a dat oameni precum Maximilien Robespierre, care a spus lucruri de genul: „Pecetluindu-ne opera cu sânge, putem vedea în sfârșit zorii strălucitori ai fericirii universale”[14].

Revoluția americană a dat oameni precum James Madison, care a spus lucruri de genul: „Ambiția trebuie făcută să contracareze ambiția... Această politică de a suplini, prin interese opuse și rivale, lipsa unor motive mai bune, poate fi urmărită prin întreg sistemul treburilor omenești, atât private, cât și publice”[15].

Nu vreau să sugerez că modul sau locul în care ai fost crescut îți pecetluiește tiparul gândirii pentru tot restul vieții. (De fapt, există multe exemple contrare pentru ceea ce tocmai am sugerat.) Vreau totuși să insist că realismul – referitor la lumea în care trăim, la comunitățile imperfecte pe care le clădim, la propria noastră natură – are importanță pentru reziliență.

Realiștii rezilienți știu că viața – în ciuda celor mai înalte idealuri ale noastre – este imperfectă. Ca tăietor de lemne, ai învățat că nu poți controla vremea și că ea are consecințe reale asupra muncii tale. Ai învățat, de asemenea, că nu poți controla lăcomia altora și că ea are consecințe reale asupra comunității tale. Greșelile omenești, la fel ca o furtună care e pe cale să se abată asupra pădurii, sunt mult mai periculoase dacă închidem ochii în fața lor până e prea târziu.

Rezilienţa nu este o cale spre perfecţiune. În schimb, noi căutăm să fim rezilienţi în faţa realităţii imperfecte a vieţii.

Teoreticianul politic Niccolò Machiavelli a scris: „Romanii vedeau când se apropiau necazurile şi luau întotdeauna măsuri. Niciodată nu le-au lăsat să se agraveze pentru a evita un război, deoarece ştiau că un război nu poate fi evitat; poate fi doar amânat, oferind asftel un avantaj celorlalţi”[16]. În echipele SEAL, un instructor ne-a spus odată că WAR (război) este un acronim: We Are Ready (Suntem pregătiţi).

A fi pregătit înseamnă să confrunţi realitatea conform căreia cursul vieţii nu este întru totul sub controlul tău. A fi pregătit este o formă de modestie, încurajată de recunoaşterea faptului că putem cunoaşte şi controla puţine lucruri. Greutăţile sunt inevitabile. Oamenii rezilienţi recunosc această realitate. Apoi se pregătesc pentru ea, căutând să îi facă faţă cât mai bine, în condiţiile stabilite de ei.

Realismul ne învaţă, de asemenea, să acceptăm cu modestie capacitatea noastră limitată de a-i schimba pe alţii. Călugărul Thomas à Kempis a înţeles această limitare omenească: „Dacă nu te poţi face pe tine însuţi ceea ce vrei să fii, cum îi poţi supune pe alţii voinţei tale?”[17].

Gândeşte-te cât de greu este să-ţi schimbi propriul comportament: să te dezveţi de o rutină, să stârpeşti un obicei prost. Şi toată această dificultate apare când vrei să schimbi singura persoană asupra căreia ai cea mai mare putere – tu însuţi. Gândeşte-te deci cu cât este mai greu să schimbi pe altcineva.

Putem avea o influenţă profundă asupra altora. E adevărat. Şi vreau ca tu să serveşti pentru că lumea are nevoie de ceea ce ai tu de oferit. În acelaşi timp, serviciul cel mai reuşit începe cu recunoaşterea faptului că oamenii îşi vor face propriile alegeri.

Imaginează-ţi că natura umană poate fi perfecţionată, şi atunci defectele omeneşti de peste tot din jurul tău – ale altora şi ale tale – te vor înfuria. Poate vei fi tentat să gândeşti, ca Robespierre, că oamenii trebuie intimidaţi sau terorizaţi pentru a fi buni.

Recunoaște, așa cum fac realiștii, că viața are un caracter tragic – că ființele umane sunt imperfecte și că atât lumea naturală, cât și cea umană, se află mai presus de puterea noastră de control, și atunci vei avea o șansă mai bună să servești cu eficiență.

-9-

Există tipuri diferite de simplitate. Unele sunt mai bune decât altele.

Există simplitatea care provine dintr-o lips*ă* de cunoaștere și de experiență. Mi-ai povestit că, atunci când erai copil, tu și fratele tău, Ed, stăteați pe verandă într-o seară și Ed l-a întrebat pe tatăl tău cum au ajuns toate stelele pe cer. Tu i-ai spus că Dumnezeu s-a urcat pe o scară și le-a pus acolo pe toate. Acesta este un răspuns simplu. Copiii au adesea răspunsuri simple pentru a explica lumea. E amuzant și câteodată frumos. Dacă ne menținem însă simplitatea de copil până la maturitate, ne trezim adesea devastați de realitate.

Gândește-te cum ni se schimbă înțelegerea referitoare la bine și rău, cum ajunge mai profundă și adesea mai dureroasă pe măsură ce îmbătrânim. Aleksandr Soljenițîn cunoștea răul: a fost un scriitor care a făcut cronica gulagului sovietic și a ispășit opt ani în lagărele de muncă forțată de acolo. El a scris: „Măcar dacă ar exista undeva oameni răi care comit insidios fapte rele și ar fi necesar numai să-i separăm de noi ceilalți și să-i distrugem... Dar linia care separă binele de rău trece prin inima fiecărei ființe umane. Și cine e dispus să-și distrugă o parte din propria inimă?”[18]

Cu cât ne gândim mai mult, cu cât studiem și învățăm mai mult, cu atât mai probabil este că vom ajunge față în față cu unele dintre complicațiile vieții. Pe măsură ce începem să știm mai mult, înțelegem detaliile. Vedem nuanțele.

Dacă ne luptăm cu succes cu aceste detalii, nunațe și complicații, de cealaltă parte a lor vom dobândi un alt fel de simplitate.

Sunt sigur că ai observat că, aproape în orice inițiativă, oamenii care își cunosc serios munca o pot explica clar. Instructorul maestru cunoaște detaliile, dar antrenează prin instrucțiuni simple: stai

drept, respiră și așa mai departe. Profesoara maestră înțelege fiecare cuvânt din text, dar se concentrează pe ideea principală. Capacitatea de a explica clar lucruri complicate este semnul distinctiv al măiestriei.

Din păcate, cei care au cel mai puţin măiestrie sunt uneori cei care vorbesc cel mai mult. Atunci când punem în practică filozofia, ne străduim să evoluăm de la simplitatea copilului la claritatea adultului.

Simplitatea este ușoară. Claritatea se câștigă. Câștigăm claritate înfruntând complexitatea.

-10-

*Î*n filozofie trebuie să ne gândim la ce înseamnă să fii bun. Asta sună ca abstracția filozofică supremă: „Care este natura binelui?" sau „Ce este considerat a fi bun?". Dar asta e important și pentru a trăi o viață rezilientă, și îți voi explica de ce.

Vorbind în termeni generali, te vei confrunta cu două moduri de gândire referitoare la ceea ce se consideră a fi o viață bună: intențiile sau rezultatele.[19]

Când avea loc genocidul în Rwanda, în 1994, îmi amintesc că mulți oameni din întreaga lume erau șocați și îngroziți. Mulți oameni doreau să ajute. Îmi mai amintesc și că dorința lor nu a contat.

Exista o mare linie de separaţie între toate discursurile, protestele, sentimentele, empatia, urările de bine și cuvintele care veneau din toată lumea și singurul lucru care putea opri violenţa: protejarea oamenilor prin folosirea forţei sau prin ameninţarea cu forţa. Într-o situaţie ca asta, intenţiile bune și urările din inimă nu erau suficiente. Marea linie de separaţie dintre cuvinte și rezultate era acţiunea îndrăzneaţă[20]. Una dintre cele mai mari prăpăstii din viaţă stă între a suna bine și a face bine.

Suntem în cele din urmă evaluaţi după rezultatele noastre, după modul în care acţiunile noastre modelează lumea din jur. Fără rezultate, toate intenţiile bune din lume nu sunt decât un fel de divertisment.

Ar putea fi de ajutor să ne gândim la diferența dintre intenții și rezultate uitându-ne la modul în care grecii se gândeau la acțiunea dreaptă.

Cuvântul care apare iar și iar în discuțiile lor de etică este *arête*. După cum am discutat deja, *arête* nu înseamnă chiar „virtute", deși așa este tradus de multe ori. Atunci când grecii foloseau cuvântul *arête*, acesta se referea la excelență. Foloseau același cuvânt pentru a descrie excelența unei vaze, a unui mare alergător și a unei persoane.

Să fii excelent înseamnă să fii cineva care produce excelență. Nu există un cizmar excelent care să confecționeze în mod regulat încălțăminte proastă. Așa că gândește-te puțin la ce trebuie să fi gândit grecii despre un caracter excelent. Caracterul tău era apreciat ca fiind excelent nu înainte să acționezi, ci după aceea. Aprecierea nu se baza pe intențiile tale, ci pe rezultate.

Atunci când ne gândim la virtute ca la o excelență, nu ne întrebăm: „Ce am intenționat?". Ne întrebăm: „Ce am făcut?".

„Moralitatea intențiilor" – care ne-ar evalua bunătatea din perspectiva a ceea ce sperăm să îndeplinim, și nu a ceea ce îndeplinim de fapt – ne spune că gândurile și sentimentele noastre au propria lor importanță. Este o filozofie atrăgătoare pentru cei care există sau vor să existe într-o lume a gândurilor și a sentimentelor pure.

Poate fi însă în același timp o moralitate egoistă. Îl ridică pe cel care ajută deasupra celui care ar trebui ajutat. Ea spune: „Ceea ce contează este faptul că am opinii drepte, nu cât bine fac opiniile mele în lume. Ceea ce contează este ceea ce sper sau intenționez, nu ceea ce meriți sau primești". De fapt, o moralitate a intențiilor – chiar și a celor mai bune intenții – îți poate deforma punctul de vedere asupra lumii într-un mod care duce la pagube mari.

Gândește-te în felul acesta. E bine că cineva vrea să ajute un copil să citească. E bine dacă vine în fiecare zi pentru a face asta. E rău însă să meargă la aceste lecții nepregătit și incapabil să facă un bine real. Îl face pe copil să piardă timpul și stă în calea ajutorului de care are nevoie cu adevărat. Din perspectiva intențiilor, acest

voluntar ar putea avea motive să se felicite. Dar din perspectiva rezultatelor, acest voluntar contribuie activ la analfabetismul copilului respectiv.

După genocidul din Rwanda, mass-media s-a îngrămădit la povești despre „orfani de război deznădăjduiți”, iar organizațiile de ajutorare au amenajat orfelinate dincolo de granița cu Zair, pentru copiii refugiați separați de părinții lor. Problema era că mulți dintre copiii aduși în aceste cămine de grup nu erau orfani. Am vorbit cu mame care au renunțat la copiii lor – temporar, sperau ele –, deoarece au crezut că era singura cale pentru a le asigura supraviețuirea. Era un cerc vicios: banii curgeau către centrele pentru îngrijirea numărului tot mai mare de copii, iar resursele sporite au făcut ca și mai multe familii să-și trimită copiii acolo. Cu o supraveghere minimă, unii copii au fost abuzați; alții au fost „dați în grijă” să „muncească” pentru oameni fără scrupule din taberele pentru refugiați. În unele cazuri, aceste orfelinate au fost mutate înapoi în Rwanda, și atunci copiii chiar au fost separați de părinții lor.

Orfelinatele și-au avut originea în cele mai bune intenții, dar le-au făcut rău adesea chiar copiilor pe care ar fi trebuit să-i ajute. Organizațiile de ajutorare ar fi putut să-și direcționeze fondurile către sprijinirea îngrijitorilor și păstrarea familiilor intacte, acolo unde era posibil; dar, în mod pervers, acțiunile lor au ajutat la destrămarea familiilor.[21]

O moralitate a rezultatelor nu ne cere să reușim de fiecare dată, sau altfel vom fi considerați oameni răi. Ne spune însă să punem binele celorlalți în centrul judecăților noastre referitoare la bine și rău. Înainte să mă declar bun, trebuie să arăt ceva mai mult decât ce am *vrut* să se întâmple – trebuie să arăt ce am făcut în lume.

O moralitate a intențiilor nu reușește nici să ne ajute să devenim mai buni. Dacă tot ce contează sunt intențiile noastre, nu prea avem motive să ne perfecționăm în a face bine.

O moralitate a rezultatelor este dificilă tocmai pentru că ne cere să ne modelăm în oameni mai înțelepți, mai duri, mai capabili, care fac bine într-o lume dificilă.

Mulți oameni care sunt modelați de moralitatea intențiilor descoperă că abilitățile lor se atrofiază. Vorbesc din ce în ce mai mult și fac din ce în ce mai puțin. Cu fiecare dezamăgire în privința lumii, ei se retrag în ei înșiși tot mai mult, veșnic convinși de propria lor cinste și de ticăloșia lumii. Oamenii care se mulțumesc cu intenții bune rareori schimbă lucrurile.

E greu să înveți un copil de șase ani să citească. E greu să ajuți o femeie fără adăpost să găsească un loc de muncă și să rupă ciclul sărăciei. Dar oamenii îndeplinesc astfel de treburi grele în fiecare zi. Oamenii care îndeplinesc asemenea lucruri în mod regulat și cu excelență sunt cei care își cer singuri socoteală pentru rezultate.

E bine că vrei să schimbi lucrurile. Iată însă adevărul dur: dorința ta este irelevantă pentru oamenii care au nevoie de ajutorul tău. Ei nu au nevoie de dorința ta. Ei au nevoie de puterea ta în acțiune și au nevoie ca tu să fii deschis către descoperirea acelor soluții care funcționează cu adevărat.

-11-

Îți mai amintești de prima zi la cursul BUD/S? A început cu o alergare de 6,5 km, pe nisip fin, la ora cinci dimineața. Dacă terminai în exact 32 de minute, puteai să stai jos. Dacă terminai la 32:01, o încurcai. Instructorii îi puneau pe băieții care eșuaseră să intre și să iasă alergând din apa de zece grade și ceva a Oceanului Pacific, iar și iar și iar. Ieșeau alergând din ocean, cădeau la pământ și se rostogoleau pe plajă până când ajungeau „uzi și nisipoși”.

Îmi amintesc cum instructorii se așezaseră în cerc în jurul unuia care eșuase la alergare și era acum acoperit de apă sărată și nisip. Îl puneau să facă flotări, iar el avea mâinile îngropate în nisip și fundul în aer. Brațele îi tremurau, slăbite.

Îi atârna saliva de buze în timp ce încerca să scuipe nisipul din gură. Probabil că a spus ceva de genul: „Încerc”, deoarece instructorul a

explodat: „Nu există să *încerci.* Noi nu *încercăm*. Colegii tăi de echipă nu au nevoie ca tu *să încerci* să le acoperi spatele. Partenerul tău de înot nu are nevoie ca tu *să încerci* să îl salvezi la o scufundare. Plutonul tău nu are nevoie ca tu *să încerci* să tragi drept. *Nu există să încerci.* Există doar *să faci. Faci* sau *nu faci.* Nu există *să încerci*"[22].

Faptul că instructorul a furat această replică de la Yoda, din *Imperiul contraatacă,* nu a făcut-o să fie mai puțin adevărată sau să fie mai puțin ceea ce noi toți aveam nevoie să auzim.

Lecția a fost asta: dacă rezultatul tău cel mai bun nu e suficient, atunci fă-l să fie și mai bun. Dacă ai încercat din greu și nu ai reușit, atunci încearcă mai mult sau găsește o nouă cale de a încerca, până când reușești. Să încerci din greu înseamnă să încerci din greu. Succesul este succes. E o diferență.

În ciuda unui volum copleșitor de prostii bine intenționate despre care îi învățăm astăzi pe copiii noștri, de fapt *nu este suficient* să încerci din greu. Da, e bine să încerci din greu. Dar e și mai bine să încerci din greu și – după ce întâmpini numeroase piedici și treci de greutăți, durere și înfrângeri temporare – să realizezi ceva, să capeți măiestrie. Faptul că încerci din greu îți modelează caracterul, dar numai realizarea care vine în urma efortului e cea care clădește adevărata încredere. Îi învățăm pe copii că nu contează dacă câștigă sau pierd, important e cum joacă jocul. Această lecție poate fi însă predată prost sau bine.

Predată prost, această lecție are ca rezultat copii care sunt nepăsători la consecințele acțiunilor lor, care sunt mai preocupați să-și verifice de două sau de trei ori starea interioară decât să se autoevalueze în raport cu lumea. Totuși, predată bine, această lecție spune clar că, deși e posibil ca cei curajoși să piardă de foarte multe ori, obiectivul lor este să persevereze până la victorie.

Intențiile contează și ele. Contează însă pentru că își găsesc expresia în acțiunile și în caracterul nostru. Ceea ce contează în cele din urmă nu este ceea ce intenționăm, ci ceea ce devenim și ceea ce lăsăm în urma noastră.

Cei care trăiesc după o moralitate a rezultatelor și a responsabilității au șanse mai mari să fie rezilienți, fiindcă ceea ce contează cel mai mult pentru ei este o muncă folositoare. Pentru că eficacitatea lor li se pare importantă, ei iau în serios lecțiile pe care li le predă lumea, inclusiv lecția dezamăgirii. Pentru că nu își permit să se retragă în puritatea intențiilor lor, ei învață să înfrunte adevărul eșecului. Asta le permite să-și sporească modestia și sinceritatea cu care se percep pe ei înșiși.

-12-

Anumite idei pot fi înțelese numai atunci când ne confruntăm cu ele în practică. Filozoful Martin Heidegger a subliniat grozav de bine că nu poți ajunge să cunoști un ciocan doar uitându-te la el.[23] Nu poți ajunge să cunoști un ciocan nici citind despre el. Trebuie să folosești ciocanul.

Atunci când o faci, te lovești peste deget. Îndoi cuiul atunci când îl lovești într-un unghi greșit și apoi trebuie să-ți repari greșeala. Cu timpul, ajungi să înțelegi greutatea ciocanului în mâna ta și să recunoști senzația atunci când lovești corect un cui. Doar folosind ciocanul ajungi să îl cunoști.

Filozofia e menită să fie *făcută*, nu doar studiată. Doar folosind filozofia ajungi s-o cunoști. E o practică. Necesită practică. Așa că hai să vorbim puțin despre practică.

SCRISOAREA 12

Practica

Lupta e câștigată sau pierdută departe de martori...
în sala de antrenament și afară, pe drum,
cu mult înainte să dansez sub luminile acelea.[1]
– MUHAMMAD ALI

Zach,

Trebuie să intri în joc. În acest moment, aproape că nici nu contează ce faci – antrenezi la baseball sau la fotbal, lucrezi la Asociația Veteranilor, pui bazele fermei tale – pur și simplu e timpul să treci la treabă.

O parte din bucuria divertismentului este că putem aprecia roadele muncii cuiva fără a fi nevoiți să facem noi înșine munca. Privim dansul, dar nu trebuie să transpirăm. Privim meciul, dar nu trebuie să ne antrenăm în timp ce suntem accidentați. Privim piesa de teatru, dar nu trebuie să scriem, să regizăm, să jucăm, să ne ocupăm de lumini sau să facem repetiții.

Dar, dacă ne distrăm prea mult și uităm să exersăm noi înșine, vom pierde din vedere munca din spatele frumuseții aflate în fața noastră. Ajungem să credem că dansatorii, sportivii și actorii au *pur și simplu* talent și putem uita că trebuie să se lupte în fiecare zi pentru a-l dezvolta. Vedem produsul, dar uităm de sudoarea care l-a

creat. Uităm că ceea ce pare lipsit de efort este de obicei produsul unor ani întregi de efort.

Atunci când cauți din nou excelența în viață, un beneficiu este că aceasta va modela felul în care vezi lumea din jurul tău. Fie că e vorba de un meci extraordinar la care te uiți, de o mâncare pe care o mănânci sau de o poveste pe care o citești, ai mai multe șanse să vezi sudoarea și grija care au intrat în ele. Faptul că tu însuți muncești din greu te face să apreciezi și să respecți mai mult munca grea a celorlalți.

-2-

Zach, asta va suna ca un koan* zen, dar vreau să practici practica. Trebuie să practici arta de a practica.

Dă-mi voie să-ți explic. Atunci când cea mai mare parte a oamenilor practică ceva, ei se gândesc că practică *un mod de a face ceva.* Dar dacă te-ai gândi în schimb că înveți *cum să practici ceva*? Dacă înveți cum să faci ceva – să schimbi un cauciuc, să pregătești o pânză, să developezi o fotografie, să torni ciment, să faci macaroane cu brânză –, atunci ai învățat cum să faci un lucru. Dacă înveți cum să practici, atunci ai învățat cum să înveți orice.

Numai prin practică obținem excelența în orice inițiativă. Și poate cea mai minunată deprindere pe care o putem învăța este însăși deprinderea practicii.

Am vorbit deja despre unele dintre lucrurile care intră într-o practică bună: să-ți găsești un model, să te gândești la identitate, să-ți formezi obiceiuri bune. Ideea cu care vreau să rămâi tu acum este:

Poți practica mai mult decât îți imaginezi.

Știi că putem practica jocuri, sporturi și instrumente. Putem însă practica și recunoștința, de exemplu. Practica zilnică de a scrie pe hârtie lucrurile pentru care suntem recunoscători ne va face, cu

---

* *Koan* – în budismul zen este un fel de puzzle verbal care testează progresul unui discipol în practica zen. (n.tr.)

timpul, oameni recunoscători. (Din experiența mea, ne va face și mai fericiți.)

Putem practica introspecția. Seneca recomanda să privești retrospectiv la acțiunile din fiecare zi înainte să mergi la culcare. Spunea că ar trebui să te întrebi: „De ce rele te-ai vindecat astăzi? Cu ce vicii te-ai luptat? În ce fel ești mai bun?... Când torța a fost luată și soția mea, deja deprinsă cu obiceiurile mele, a tăcut, îmi examinez întreaga zi și evaluez ce am făcut și ce am spus. Nu ascund nimic de mine însumi”[2].

Putem practica rugăciunea. Putem practica compasiunea. Putem practica curajul, matematica, cum să vorbim cu încredere și cum să împletim părul fiicei noastre. Putem practica obiceiul de a fi un tată, un soț și un fiu bun. Ne putem practica vocația.

Oamenii care nu înțeleg posibilitățile inerente ale practicii ajung adesea la concluzia că „sunt” într-un anumit fel. Când eșuează sau reușesc, ei se gândesc: „Sunt prost” sau „Sunt deștept” sau „Sunt leneș” sau „Sunt rău” sau „Sunt gras” sau „Sunt amuzant”. Ajungând la concluzia că „sunt” într-un anumit fel, ei își fixează identitatea în prezent și în trecut și privesc adesea spre viitor cu teamă și îngrijorare.

Cei care practică practica își folosesc experiența pentru a influența ceea ce pot fi. „S-a întâmplat asta, așa că data viitoare ar trebui să...” sau „Dacă se mai întâmplă asta, o să...” sau „A fost bine, iar ca să fie și mai bine, data viitoare ar trebui să practic...”

Cu câteva scrisori în urmă ți-am scris despre faptul că reziliența nu înseamnă să-ți revii, ci să mergi mai departee. Să înveți să practici este esențial pentru a merge înainte, deoarece însăși disciplina practicii e cea care îți permite să iei ceea ce ți se întâmplă, să integrezi lucrul respectiv în experiența ta și apoi să acționezi din nou. Cu cât înțelegi mai bine că viața poate fi practicată, cu atât vei deveni mai rezilient.

-3-

Aproape orice poate fi practicat, dar orice practică începe cu dorința de a munci. Când boxam la Oxford, prietenul meu Ben era căpitanul echipei universității. Ți-ar plăcea Ben. A crescut în Dakota de Sud, a petrecut mult timp vânând cu arcul în pădure, a lucrat ca expert în una dintre echipele de pompieri din vest. Are o grămadă de povești excelente despre cum a fost atacat de crocodili când se plimba cu caiacul în Australia sau cum a vânat mistreți cu sulița, în Pacificul de Sud.

Îți voi spune câteva dintre lucrurile care îmi plac cel mai mult la Ben. Unu, omul nu putea să-și ascundă o emoție nici dacă viața lui depindea de asta. Dacă cineva spunea ceva ce lui Ben i se părea nepoliticos sau prostesc, Ben se uita la individ cu un dezgust absolut pe față.

Doi, o poveste scurtă. Ben ieșea cu Angela, la Oxford, iar acum sunt căsătoriți și au trei copii frumoși. Angela e de culoare, iar într-o zi mergea pe stradă și un huligan i-a strigat ceva rasist. Apoi i-a mai strigat o dată. Angela a mers un pic mai repede, dar individul o tot provoca. Când s-a îndepărtat, Angela l-a urmărit. Din nefericire pentru el, a trecut chiar pe unde stătea Ben. Angela a bătut la geamul lui Ben și i-a spus ce s-a întâmplat, așa că Ben a sărit pe fereastră în șosete și pantaloni scurți și l-a alergat pe individ mai bine de un kilometru pe străzile din Oxford. Când Ben l-a încolțit, bărbatul l-a amenințat că îl bate. Ben nu s-a speriat niciodată să încaseze un pumn și s-a aplecat înainte, i-a întins bărbia și a spus: „Te rog, oferă-mi doar o scuză”. Bărbatul nu l-a mai lovit; a stat acolo până au venit polițiștii.

Trei, Ben are tendința să vorbească mult atunci când stă cu prietenii, dar nu îi plac discursurile în public. La începutul sezonului de box, zeci de băieți veneau la sala de antrenament ca să încerce să intre în echipa de box din Oxford. În timp ce stăteau și așteptau să înceapă primul antrenament, se așteptau să audă câteva cuvinte de bun venit, câteva explicații despre cum funcționa echipa de box. Ben se ridica în picioare și acesta era tot discursul lui:

„Facem două lucruri aici. Muncim din greu. Și câștigăm. Motivul pentru care câștigăm e că muncim din greu. Așa că de fapt facem un singur lucru aici. Dacă nu vreți să munciți din greu, nu mă faceți să-mi pierd timpul cu voi”.

După aceea începea antrenamentul.

Uite care-i treaba, Walker, tu ești un tip care muncește din greu. Întotdeauna ai fost așa. Nu există nicio îndoială în legătură cu asta.

Și tu știi că nu pe teren, ci în practică se câștigă victoriile și se obține excelența. Știi că diferența dintre performerii buni și cei excepționali nu este între cei care știu multe și cei care știu puține, ci între cei care se dăruiesc parțial practicii și cei care se dăruiesc cu totul.

Tu știi că excelența vine la pachet cu munca grea. Știi că voința de a câștiga e banală și des întâlnită, pe când voința de a te antrena e rară și nobilă.

Când vine vorba de alți oameni, e posibil să-ți faci griji cu privire la voința lor. Tu nu ai problema asta. Provocarea ta de acum este că, de când ai părăsit serviciul militar, nu îți poți da seama clar pentru ce să te antrenezi și te străduiești să înțelegi asta: „Cum să mă antrenez pentru toate aceste lucruri care se petrec în viața mea?”.

-4-

Când îi antrenezi pe copiii din echipa ta de fotbal, nu poți să rescrii standardele de excelență, așa cum nu poți nici să rescrii regulile jocului. În fotbal, o placare bună începe de la umărul dominant și se temină la cel care are mingea. În baseball, o minge bună ajunge la un punct aflat între pieptul și genunchii celui cu bâta.

Nu poți improviza pe marginea acestor tehnici: sunt corecte sau nu sunt. Concursurile sportive oferă o claritate care lipsește adesea din restul vieții noastre. Există reguli și punctaje, limite de timp și învingători. E unul din motivele pentru care e plăcut să urmărești întreceri sportive.

(Este, de asemenea, unul din motivele pentru care grecii și romanii puneau un accent atât de mare pe pregătirea fizică. Bineînțeles, ei trăiau într-o lume în care era nevoie de putere fizică, de la agricultură și până la război. Și totuși, ei mai înțelegeau și că, pentru a pregăti spiritul, trebuia să îți antrenezi atât mintea, cât și corpul, și că pregătindu-i pe copii să joace jocuri, aveau ocazii clare de a-i pregăti în domeniul virtuților.)

Ei bine, sportul este în același timp și un caz extrem: o viață bună nu e nici pe departe la fel de simplă ca un home run* sau un eseu. Viața nu e un sport sau o misiune, dar putem totuși să ne creăm în viață o imagine clară referitoare la ce e bine.

Am vorbit recent cu un grup de instalatori de conducte și oțelari. În aceste profesii, țevile se potrivesc sau nu. Apa curge sau nu. Structurile rezistă sau nu. Pe scurt, există standarde clare pentru ceea ce este bun.

Același lucru poate fi spus și despre alte activități. Un tâmplar are nivelă pentru a vedea dacă suprafețele sunt drepte. O afacere are bilanțul care arată profitul și pierderile. O echipă se uită la tabela de marcaj. Unele standarde ale binelui sunt atât de ușor de măsurat, încât pot fi înțelese de oricine. Pui o nivelă pe masă și te uiți – e dreaptă masa?

Alte standarde sunt mai greu de formulat. Gândește-te la un asistent social trimis într-o casă, cu sarcina de a proteja un copil de un posibil abuz. Ce constituie excelență aici? Asistentul social operează cu informații imperfecte, într-o rețea de relații noi. Vrea să le respecte părinților dreptul la custodia copilului lor, căutând în același timp să protejeze copilul de abuz, fiind totodată conștient că, dacă ia copilul dintr-un cămin cu probleme, poate pune capăt unei greutăți, numai pentru a începe o alta.

În acest caz, e o sarcină mult mai grea să ajungem la un standard comun și general pentru excelență. Unul dintre motivele pentru care am vorbit mai devreme despre modele atât de detaliat este că, mai ales atunci când lucrurile devin problematice, modelele îți

* *Home run* – o lovitură cu un punctaj mare la jocul de baseball. (n.tr.)

pot furniza un standard de excelență în munca ta. Când nu știi unde să cauți un standard, poți să începi întrebându-te: „Ce ar face această persoană dacă ar fi aici?”.

-5-

O dată la câteva luni am reunit un grup de veterani și, la una dintre aceste întâlniri, am scris în fața lor această ecuație:

Magnitudinea provocării	x	intensitatea atacului tău	=	rata dezvoltării tale.

E o idee, bineînțeles, nu o formulă reală. Dar ai nevoie în viață de provocări mari și ai nevoie să dai intensitate acelor provocări, dacă aspiri să te dezvolți. Nu-mi place să folosesc atât de mult analogia cu BUD/S, dar iată că o fac: a fost cea mai dură instrucție militară din lume, înmulțită cu intensitatea pe care ia-i dat-o tu. Gândește-te acum cât de mult te-ai schimbat. Gândește-te cine ai fi azi, dacă nu ai fi fost niciodată un membru al Navy SEAL.

Nu știu dacă asta se aplică acum și în cazul tău, dar ceea ce îi blochează pe mulți oameni în practica lor nu e faptul că scopurile lor sunt prea mari, ci că sunt prea mici. E important să poți diviza provocările mari în părți mai mici care să poată fi atacate (vom vorbi mai târziu despre felul în care oamenii rezilienți își segmentează provocările), dar de ce să muncești până nu mai poți pentru un scop mărunt?

-6-

Cinci variabile intră în pregătirea sau practica de orice fel: frecvența, intensitatea, durata, relaxarea și reflecția.

Frecvența este importantă deoarece învățăm prin repetiție. Corpul, mintea și spiritul nostru trebuie să se adapteze între două sesiuni de practică.

Intensitatea este importantă pentru că ne dezvoltăm numai atunci când ne impulsionăm să trecem de granițele experiențelor noastre trecute.

Durata este importantă pentru că trebuie să ne pregătim atâta timp cât e necesar pentru ca trupul, mintea și spiritul să se adapteze la munca noastră.

Relaxarea este importantă pentru că trupul, mintea și spiritul au nevoie de timp pentru a se adapta la ceea ce au învățat. Atunci când dormim după ce facem mișcare, putem deveni mai puternici. Atunci când dormim după ce studiem, putem deveni mai inteligenți. Chiar și călugării fac pauză de la rugăciuni, pentru ca spiritul lor să se poată dezvolta.

În sfârșit, reflecția este importantă pentru că trebuie să ne judecăm performanța în comparație cu standardele stabilite, să ne adaptăm și să integrăm în viață ceea ce am învățat. Momentele noastre de practică vor deveni niște insule izolate dacă nu reflectăm. Reflecția este puntea dintre ceea ce practicăm și modul în care ne trăim viața.

-7-

O carte – opera lui Aristotel despre etică, o biografie bună sau una dintre piesele lui Eschil – te poate învăța *despre* reziliență. Dar rezillienţa *în sine* poate fi formată numai prin practică. Pentru a ne forma reziliența, trebuie s-o practicăm, nu la întâmplare, ci intenționat.

Și nu uita, Walker, aproape în orice alegi să practici – recunoștință, exerciții la banca de forță sau să pregătești micul dejun pentru fiica ta – vei eșua o dată, de două ori sau de două mii de ori. Dacă nu eșuezi din când în când, există două posibilități. Unu, ești Superman. Sau doi, nu te străduiești destul de tare. Care crezi că e mai probabilă?

-*8*-

În Grecia antică, repetiția era o parte necesară și esențială a filozofiei. Oamenii participau la prelegeri filozofice în același fel în care astăzi s-ar duce la biserică în fiecare săptămână sau ar citi o anumită revistă în fiecare lună. Grecii înțelegeau că modelarea comportamentului uman necesită repetiție. Este valabil atât pentru pregătirea mentală și spirituală, cât și pentru cea fizică.

Ne putem pierde concentrarea. Ne luăm o zi liberă, apoi o săptămână. Uităm ce ne-a inspirat la început. Și, pentru a împiedica aceste lucruri să se întâmple – pentru a împiedica slăbirea efortului care poate interveni în orice practică –, ne construim în viață structuri de repetiție.

Trei lucruri se întâmplă în cazul repetiției. În primul rând, ne reamintim. Majoritatea lucrurilor importante din viață trebuie învățate o singură dată, dar trebuie să ne reamintim des de ele. Practica filozofiei în cazul lui Marc Aureliu nu era altceva decât un sistem elaborat de auto-reamintire. El recunoștea că „mai des avem nevoie să ni se reamintească decât avem nevoie să fim informați”[3].

În al doilea rând, pe măsură ce ne schimbăm cu timpul, același mesaj ne influențează în moduri diferite. Un mesaj referitor la tăria mentală în fața epuizării va fi perceput diferit de un atlet tânăr față de un proaspăt părinte.

În al treilea rând, o idee este asemănătoare cu o unealtă: pentru ca ea să devină o parte din ceea ce suntem și cum gândim, trebuie să ne familiarizăm cu ea. Ne familiarizăm cu ideile nu numai citind sau auzind despre ele, ci gândindu-ne la ele, vorbind despre ele, scriind despre ele și *folosindu-le* în viața noastră.

Practica și repetarea intenționată sunt ceea ce diferențiază o idee care ne interesează pentru o clipă de o idee care devine o parte a caracterului nostru.

-9-

Când eram la liceu, îmi amintesc că profesoara mea de engleză, Barbara Osburg, mi-a spus o poveste despre un cuplu tânăr. Nu mai țin minte dacă era o poveste adevărată, cu oameni pe care îi cunoștea, sau o poveste cu oameni despre care citise într-o carte, dar mintea ei era mereu plină de înțelepciunea dobândită din ambele surse și nu știu dacă are vreo importanță. Iată povestea:

O tânără mamă își ține copilul în brațe. În același timp, încearcă să gătească cina. Mâncarea e gata să se ardă. Chiar când trebuie să ia oala de pe aragaz, începe să sune telefonul.

Între timp, soțul ei este la etaj, scriind. Îl strigă s-o ajute, iar el mormăie ceva legat de scrisul lui. Ea urcă la etaj și se oprește în pragul camerei în care acesta scrie. El nu își ridică privirea. Ea îi atrage atenția spunând: „Trebuie să mă asculți", și îl întreabă: „Dacă ar fi un incendiu chiar acum, ai alerga prin casă să mă salvezi pe mine și pe copil?"

El spune: „Da, sigur".

Ea răspunde: „Nu va fi niciodată un incendiu".

Am mai vorbit despre asta, Walker. Oamenii vor să-și închipuie că, într-un fel sau altul, când vine „momentul", vor fi eroi. Rareori există însă asemenea momente în viața cuiva și, atunci când vin, nu durează decât câteva minute. Ceea ce contează de obicei în viața ta nu este momentul magic, ci calitatea practicii tale zilnice. Așa cum a scris romancierul Anthony Trollope: „O sarcină măruntă zilnică, dacă este într-adevăr zilnică, va întrece muncile unui Hercule ocazional"[4].

-10-

Ai vorbit despre cum să-i ajuți pe camarazii tăi veterani care s-au întors din război. Te vei descurca de minune la treaba asta. Unul dintre motivele pentru care te vei descurca de minune este că respecți oamenii suficient pentru a ști că – și ți-au arătat-o și propriile tale chinuri – chiar și oamenii inteligenți pot face alegeri proaste. Și

asta te va deosebi de o mulțime de oameni „inteligenți” care vor „să schimbe lumea”.

Multe programe coordonate de binefăcători profesioniști ai societății sunt bazate pe educație, nu pe pregătire – pe transmiterea de date, mai degrabă decât pe întărirea practicii. Cunoașterea este importantă. Însă eforturile noastre se opresc prea des la cunoaștere, fiindcă e mai ușor să măsurăm ceea ce le-am spus oamenilor decât să măsurăm cum i-am schimbat pe oameni. E mai ușor să le predici oamenilor decât să practici cu ei.

Suntem cu toții complicați și dificil de perfecționat, iar fiecare dintre noi este dificil în mod diferit față de celălalt. O practică în măsură să ne perfecționeze semnificativ are nevoie să-i dedicăm perioade lungi de timp, pricepere și atenție – și nici atunci nu putem fi siguri de succes.

Problema este într-adevăr că oamenii nu știu destul? Sau este *că nu fac* destul ceea ce trebuie? E o întrebare importantă, deoarece ne ajută să clarificăm relația dintre educație și pregătire.

Presupunem adesea că învățarea este suficientă, că, de îndată ce știm că ceva e bun, corect sau înțelept, vom acționa pe baza acestei cunoștințe. Doar arareori este adevărat. Suntem adulți. Atunci când facem lucruri care sunt rele pentru noi, știm de obicei că sunt rele. Intențiile și acțiunile noastre nu se aliniază niciodată atât de perfect pe cât ne-am dori.

Oamenii s-au chinuit timp de mii de ani cu această discrepanță dintre intenții și acțiuni. Sfântul Pavel s-a luptat și el cu asta: „Pentru că ceea ce fac nu știu; căci nu săvârșesc ceea ce voiesc, ci fac ceea ce urăsc”[5].

Iată un om care știa care este lucrul corect și făcea totuși lucrul care știa că e greșit, iar și iar. Iar acestea sunt cuvintele cuiva destul de disciplinat, de energic și de pasionat pentru a realiza ceea ce a realizat Sfântul Pavel. Ne așteptăm noi să ne descurcăm mai bine?

Nu știu dacă te-ai uitat vreodată la desenele animate cu soldatul G.I. Joe când erai copil, dar, la sfârșitul celor mai multe episoade, se

dădea un anunț de interes public – ce să faci dacă ai un incendiu în casă, ce să faci dacă te rătăcești, de ce ar trebui să porți mereu o vestă de salvare și să respecți semnele de traversare a căii ferate. Fiecare mesaj se sfârșea cu unul dintre personaje spunând: „Acum știi. Și să știi înseamnă jumătate din luptă”.

Poate că e așa. Poate că e jumătate. Dar e cel mult jumătate. Să știi e de obicei partea ușoară. Să faci e mult mai greu.

În orice inițiativă de a schimba practica, trebuie să te întrebi: De ce ar face oamenii inteligenți ceva care pare a fi rău pentru ei? De obicei poți răspunde la această întrebare numai ajungând să cunoști oamenii.

E folositor să știi ceva despre reziliență, dar pentru a fi rezilient trebuie să practici, să îți pregătești reziliența. Educația e diferită de pregătire. Educația urmărește să schimbe ceea ce știi. Pregătirea urmărește să schimbe ceea ce ești. Practicarea practicii îți va permite – în cuvintele vechii reclame a Armatei – să fii tot ceea ce poți fi.

SCRISOAREA 13

Durerea

Walker,

Mi-ai spus că ți-ai rupt trei coaste când aveai șaisprezece ani, în prima ta vară ca tăietor de copaci. Am avut și eu oase rupte; e dureros.

Prima oară când mi-am rupt un os eram adolescent și jucam fotbal european. Am căzut pe spate și am aterizat ciudat pe mâna stângă. M-a durut în momentul în care s-a întâmplat, dar nu prea rău, și nu mi-am dat seama că am o fractură până când am ajuns pe tușă și a început să se umfle. Mai târziu, la facultate, mi-am rupt piciorul jucând un meci de fotbal improvizat; asta m-a durut mult mai rău. Cel mai recent, acum câteva luni, luptam într-un meci de tae kwon do, iar când am ieșit de pe covor, am văzut că laba piciorului mi se umflase și am știut – era ruptă.

Fiecare os rupt dă diverse tipuri de durere. Cele care se crapă dor foarte tare – e acel flux de adrenalină, năvala sângelui și apoi pulsația surdă, întreruptă de întețiri ascuțite ale durerii.

Durerea din cauza unui os rupt are însă puțin în comun cu durerea care vine atunci când nu poți să-ți găsești de muncă: monotonia și îndoiala de sine, scurgerea lentă a energiei din minte și corp, lipsa speranței care își face loc când te trezești și îți aduci aminte că nu trebuie să te duci nicăieri în ziua respectivă. Și această durere, bineînțeles, este diferită de durerea pe care o simți atunci când moare cineva drag și te trezești că te gândești la el de parcă ar fi în viață.

Dacă începi să te gândești la toate tipurile de durere din lume, nu îți trebuie multă imaginație pentru a face o listă lungă cât o zi întreagă. Aceste numeroase tipuri de durere au adesea puține în comun, cu excepția cuvântului care cu greu le unește. Așa că, atunci când ne referim la durere, e important să ne amintim că nu e de un singur fel, ci de mai multe. (Din fericire, în același timp există nu numai un singur fel de bucurie, ci mai multe.)

-2-

Cum începi să analizezi durerea ca s-o înțelegi? Dă-mi voie să sugerez următorul lucru. Deși există multe tipuri de durere, toate pot fi împărțite în două tabere.

Există durerea pe care o căutăm. Și apoi există și durerea care ne caută pe noi.

Durerea care vine din studiu, din antrenament sau atunci când ne impulsionăm – toate acestea, oricât de neplăcut ar fi de suportat – sunt o durere pe care o căutăm. Deoarece noi am adus-o în viața noastră, e mai ușor s-o înțelegem, s-o planificăm și să trecem peste ea.

Mai există însă și durerea care ne caută. În formele ei mai ușoare, această durere reprezintă doar lucrurile regretabile și rele care ni se întâmplă într-o zi normală. Dar în forma ei cea mai virulentă, această durere reprezintă esența tragediei. Asta înseamnă să îți pierzi fratele, soția, soțul, copilul. E durerea care vine din incendii, inundații, foamete. E durerea care apare după ce te sună doctorul și te cheamă la el, se așază lângă tine și spune că are vești proaste – și apoi afli din ce cauză vei muri. E un alt fel de durere, iar filozofii, teologii, consilierii, pastorii, preoții și poeții au încercat cu toții să explice de unde vine și ce înseamnă.

Filozofii au făcut o legătură între acest tip de durere și ideea de *fortuna,* de la care provine conceptul de „destin" sau durerea întâmplării. Spre deosebire de o durere pe care am putea-o căuta atunci când ne propunem să îndeplinim un obiectiv, durerea *fortunei* ne lovește fără a ține cont de dorințele noastre și adesea fără

avertizare. *Fortuna* sugerează că anumite lucruri sunt scrise în viața noastră, că anumite evenimente se află dincolo de controlul nostru.

Nu există un răspuns ușor pentru această durere. Nu există nicio pastilă pe care s-o luăm, nicio rugăciune pe care s-o spunem și care să ne facă să ne trezim a doua zi fără durere. La un moment dat, cu toții trebuie să ne luptăm cu durerea destinului. Tot ce poate fi spus despre acest tip de durere a fost rezumat de Seneca: „Soarta îi ghidează pe cei care au voință, dar îi târăște pe cei care nu au voință”[1].

Conduși sau târâți, sunt câteva locuri în care nu avem de ales decât să mergem.

-3-

Durerea adusă de destin este, bineînțeles, la fel de veche ca specia noastră. Dar gânditorii extraordinari au elaborat strategii pentru a înfrunta această durere, pentru a o înțelege și pentru a găsi o oarecare seninătate, chiar și atunci când totul se prăbușeșete în jurul nostru.

Stoicii ne-au învățat că reacția noastră față de lume, alegerea noastră de a accepta sau de a respinge ceea ce nu putem controla, este singurul lucru care stă întru totul în puterea noastră. Putem să ne plângem de milă blestemând ceea ce s-a întâmplat deja sau ne putem accepta locul într-un univers mai mare și mai complex decât ne-am putea imagina vreodată.

Am vorbit puțin despre Epictet, care a trăit o viață pe care nimeni nu ar considera-o liniștită. Sfatul său pentru discipoli era simplu: „Nu încercați să faceți lucrurile să se întâmple așa cum vreți, ci doriți-vă ca ceea ce se întâmplă să se întâmple așa cum se întâmplă, și atunci veți fi fericiți”[2].

Bineînțeles că e mult mai ușor de spus decât de făcut, iar în unele cazuri ar suna crud să dai acest sfat. Când camarazii noștri de la SEAL, Axe și Suh, au fost uciși în Afganistan, ar fi trebuit să ne dorim asta? Ne-ar fi făcut fericiți să ne dorim asta? Bineînțeles că nu.

Stoicii știau asta. Dar ei au înțeles și că formarea unei atitudini de acceptare – o atitudine de recunoștință pentru ceea ce avem, dar nu atât de atașată de ceea ce avem încât să nu ne putem imagina că ne va fi luat – necesită o practică disciplinată.

Una dintre practicile recomandate de stoici era numită „premeditarea relelor". Ne imaginăm ce se poate întâmpla mai rău, nu dintr-un acces de îngrijorare, ci printr-o examinare controlată. Când facem acest lucru, descoperim că multe rele sunt amplificate în mod exagerat de frica noastră. Când ne gândim cu adevărat la ele, ne dăm seama că le putem înfrunta și învinge. Și, mai important, devenim pregătiți. Atunci când relele chiar dau peste noi, nu le întâmpinăm într-o stare de șoc, ci fiind deja pregătiți.

Recunoaștem totuși că și această disciplină (și vom vorbi mai târziu mai mult despre cum fac oamenii asta în realitate) poate suferi o înfrângere în fața durerii, pentru că suntem oameni.

Ți-am scris puțin și despre Cato – dur și stoic, mânca mâncăruri simple, mergea pe jos când alții călăreau și era mereu desculț. Dar atunci când fratele lui vitreg, ruda pe care o iubea cel mai mult pe lume, s-a îmbolnăvit și a murit înainte ca el să poată ajunge la patul lui de moarte, nimic din pregătirea de stoic a lui Cato nu l-a putut proteja de suferință. Prietenii lui au fost șocați să-l vadă prăbușindu-se și îmbrățișând cadavrul cu lacrimile curgându-i pe față.

Dușmanii lui Cato au numit asta un spectacol uriaș de ipocrizie. Cu mai multă înțelegere însă, cred că putem vedea în asta o lecție pentru noi. Putem și ar trebui să ne pregătim pentru durere. Dar facem asta știind că uneori chiar și cele mai bune pregătiri eșuează, fiindcă suntem oameni.

-4-

Și Machiavelli s-a luptat cu durerea destinului. Cei mai mulți oameni îl consideră pe Machiavelli un filozof al politicii, dar el a scris cele mai cunoscute sfaturi pentru principele său numai după ce viața lui a luat o turnură dezastruoasă.

În 6 noiembrie 1512, Machiavelli era un funcționar influent din Florența, responsabil cu administrarea miliției și diplomației din orașul-stat. Pe 7 noiembrie, după o schimbare de guvern, a fost dat afară; peste câteva luni, a fost și arestat pe baza unor acuzații false, închis și atârnat de încheieturile mâinilor până când i s-au dislocat umerii. Apoi a fost exilat.

Așa că Machiavelli nu de plăcere se gândea la destin. Era ceva ce trebuia să facă pentru a-și înțelege viața. Iată concluzia la care a ajuns:

> Cred că s-ar putea să fie adevărat că destinul determină jumătate din acțiunile noastre, dar că, chiar și așa, ne lasă pe noi să controlăm cealaltă jumătate, sau cam așa ceva.
>
> Și îl compar cu unul dintre acele râuri vijelioase care, atunci când se înfurie, își surpă malurile, dărâmă copaci și clădiri, ia pământul dintr-un loc și îl depune în altă parte. Toată lumea fuge din calea lui, toată lumea se dă bătută în fața năvalei lui, nimeni nu i se poate împotrivi în vreun fel. Însă, deși este atât de puternic, asta nu înseamnă că oamenii, atunci când se retrag apele, nu pot face reparații și nu pot construi maluri și zăgazuri astfel încât, dacă apele se ridică din nou, fie vor fi ținute în siguranță între stavilele lor, fie cel puțin năvala lor nu va fi atât de necontrolată și distructivă.
>
> Același lucru se întâmplă cu destinul: își demonstrează puterea acolo unde nu s-au luat măsuri de precauție pentru a rezista în fața lui; își îndreaptă atacurile acolo unde știe că malurile și zăgazurile nu au fost construite ca să îi țină piept.[3]

Destinul este un râu care poate smulge totul din calea lui. Machiavelli știa asta din experiență. Dar și noi putem fi puternici și inteligenți, căci știm că râurile se revarsă și că durerea va veni și ea. Putem clădi sisteme de apărare și virtuți, baraje și prietenii, canale și caracter. Putem planifica, anticipa, ne putem adapta.

Destinul este puternic, dar nu atotputernic; suntem vulnerabili, dar nu neajutorați.

-5-

Atunci când unii oameni văd o lume plină de suferință și bucurie, de durere și înțelepciune, ei își doresc mai multe dintre lucrurile bune (bucurie, încântare, odihnă, extaz, curaj, compasiune, iubire) și mai puține dintre cele rele (greutăți, chin, oboseală, durere). Foarte mulți falși profeți ai „succesului" și „fericirii" profită de această speranță. Ei promit că pastilele te pot schimba, că trucurile te pot salva de munca grea, că realizările și împlinirea pot fi ale tale, doar având suficiente gânduri fericite.

Există totuși o înțelepciune mult mai veche decât promisiunile lor ieftine, care probabil va dăinui mai mult decât ei. Majoritatea poveștilor noastre religioase cele mai durabile, marile noastre opere literare și filozofiile cele mai remarcabile au un răspuns diferit la problema durerii. Ele ne spun că nu există nicio scurtătură prin care să scapi de ea.

Iacob nu e binecuvântat de înger fără să plătească. Trebuie să se lupte cu el toată noaptea.

Buddha a spus că primul pas către înțelepciune vine atunci când ne dăm seama că viața înseamnă suferință.

Dante își poate începe călătoria prin Infern și Paradis numai atunci când se rătăcește într-o „pădure întunecată".

Pentru noi toți, calea către înțelepciune trece prin pădurea întunecată a durerii. Și nu putem începe niciodată să ne stăpânim durerea dacă n-o privim în față – dacă nu începem s-o înțelegem.

Zilele trecute am recitit câteva dintre basmele fraților Grimm. Doamne, Walker, ce povești dure pentru copii! În varianta originală a „Cenușăresei", surorile vitrege cele rele își taie degetele de la picioare și călcâiele încercând să încapă în pantoful de sticlă. În varianta originală a „Albei ca Zăpada", regina cea rea e forțată să încalțe pantofi de fier încinși în foc și să danseze în ei până moare.

Însă chiar și acum două sute de ani, adică destul de recent, când basmele fraților Grimm au fost publicate pentru prima oară, oamenii înțelegeau că copiii pot să facă față lucrurilor dure. Și nu e o întâmplare că copiii încep să fie interesați de basme chiar în

perioada în care încep să își dea seama că există lucruri adevărate de care să se teamă. Există un motiv pentru care copiii sunt atrași de asemenea povești și pentru care pot adesea să facă față unor subiecte mult mai dificile decât îi cred adulții în stare. Îi putem învăța că metoda prin care poți face față durerii nu este să-ți imaginezi un tărâm magic în care nu există durere, ci să găsești un mod de a o înfrunta cu curaj.

-6-

Există și un timp al nefericirii. Din cauza a ceea ce aduce destinul, uneori *ar trebui* să fim deprimați. De fapt, dacă ești atent la ce se întâmplă în jurul tău, din când în când ar trebui să fii deprimat, furios și trist.

Nefericirea în fața unei pierderi îngrozitoare nu este dovada unei boli și nu e nici tulburare mintală. Există industrii întregi menite să te convingă de contrariu, Walker, dar dacă nu ești deprimat din cauza a ceea ce îți aruncă viața câteodată, atunci înseamnă că nu vezi, nu auzi sau nu simți lumea din jurul tău.

Mulți dintre liderii cei mai rezilienți – Abraham Lincoln, Winston Churchill, Gandhi – au înțeles natura tragică a vieții. Cu toții au suferit episoade de depresie.[4] Ei au fost totodată niște oameni care au îndurat cu curaj, atunci când națiuni întregi se bazau pe tăria lor. Iar în durerea lor și-au clădit o profunzime a înțelepciunii pe care puțini dintre contemporanii lor o puteau egala.

„În cazul lui Lincoln", scrie Joshua Wolf Shenk, autorul cărții *Lincoln's Melancholy (Melancolia lui Lincoln)*, „avem un om a cărui depresie l-a determinat, în mod dureros, să își cerceteze esența sufletului; al cărui efort pentru a rămâne în viață l-a ajutat să își dezvolte deprinderi și capacități cruciale, chiar și atunci când depresia persista stăruitor; și al cărui caracter fără seamăn și-a extras o putere extraordinară din înțelegerea pătrunzătoare a depresiei, din reacțiile inventive la adresa ei și dintr-un spirit de hotărâre plin de modestie, făurit de-a lugul deceniilor de suferință adâncă și alean arzător".

Ar fi greșit să spunem că Lincoln și-a depășit vreodată depresia: „Dacă Lincoln a atins măreția, aceasta nu poate fi explicată ca un triumf asupra suferinței personale. Ea trebuie, în schimb, considerată rodul aceluiași sistem care a produs acea suferință. Aceasta nu este o poveste despre transformare, ci despre integrare. Lincoln nu a făcut o muncă extraordinară pentru că și-a rezolvat problema melancoliei; problema melancoliei lui a însemnat chiar mai mult combustibil pentru focul muncii sale extraordinare”[5].

Shenk adaugă că un om ca Lincoln mai mult ca sigur nu s-ar califica să dețină azi o funcție publică. Depresia lui ar fi văzută ca o slăbiciune de caracter.

Lipsa disponibilității de a îndura greutățile unei perioade de depresie ne ține departe de posibilitatea de a capta înțelepciunea, puterea și bucuria care pot exista de partea cealaltă. Există și un anotimp al tristeții. Lucrurile dureroase te rănesc. Permite-ți să fii rănit.

-7-

Pare contrar logicii să aplici durere cuiva care suferă deja. Însă, pentru a-i schimba pe oameni, de obicei trebuie să-i provoci. Am lucrat cu mulți veterani care poartă cu ei o durere reală. Ei au trăit pe câmpul de luptă o viață pe care 99% dintre americani n-o vor cunoaște niciodată. Au avut prieteni pe care i-au ținut în brațe în timp ce au sângerat până la moarte sau pe care i-au văzut făcuți bucățele pe un drum neasfaltat din Irak. Unii au văzut moartea cu ochii și în acest proces și-au pierdut mâini și picioare, văzul și auzul. Prea mulți și-au anesteziat această durere cu o sticlă de alcool, și-au irosit viața uitându-se la televizor, au lăsat zilele să treacă fără să vorbească cu vreo altă ființă umană.

În munca noastră, nu le dăm veteranilor leacuri care să le ușureze durerea; le punem în față provocări care să le readucă un scop în viață. Provocarea este să înceapă iar să servească în comunitatea lor. Le cerem să înceapă un nou tip de muncă – să învețe un copil să citească, să construiască o casă sau să ajute o persoană fără adăpost – cu toată teama pe care o sarcină nefamiliară o poate aduce cu ea.

Dă-mi voie să-ți spun cum funcționează asta în realitate. Tim Smith a fost unul dintre primii veterani cu care am lucrat când am venit acasă. Tim a fost staționat cu Divizia 1 Blindată în Irak. Au luptat din greu și Tim și-a văzut prietenii răniți cărați de pe câmpul de luptă. Dar el avea o misiune importantă și o echipă minunată. Într-o zi, Tim și prietenul său apropiat, Doc, au plecat într-o cursă de aprovizionare. Erau la unul dintre acele mici magazine ale Armatei Americane, iar Doc a cumpărat un telefon mobil pentru a vorbi cu soția lui și cu cei doi copii mici. A doua zi, când Tim ieșea din serviciul de gardă, un prieten i-a spus: „Smitty, am niște vești proaste". Opt dintre prietenii lui Tim fuseseră uciși într-o explozie. Doc era unul dintre ei.

Când Tim a venit acasă, a încercat să se adune. Primele lui șase luni au fost cele mai grele. A avut mult timp să se gândească și nu prea multe de făcut. În cele din urmă, s-a întors la școală pentru a-și lua diploma și a găsit un loc de muncă în tura de noapte, la un oficiu poștal. Când l-am întâlnit pe Tim, avea un fiu. Un altul era pe drum. El încă se mai trezea în mijlocul nopții și își căuta pușca sub pat. Tim avea o soție care îl susținea, dar în timp ce se lupta să-și pună viața pe picioare, se întreba dacă e un soț bun.

Era clar pentru toată lumea că Tim suferea. Când ne-am așezat să vorbim, ceea ce i-am spus a fost destul de simplu: „Cum vei continua să servești?". Știa că familia lui are nevoie ca el să fie puternic și i-am spus că și noi, comunitatea lui, țara lui, avem nevoie de puterea lui. Nu uita, Tim muncea deja. Avea o familie de care să aibă grijă. Se confrunta deja cu câteva răni, atât psihologice, cât și fizice. Iar eu îi ceream să facă mai mult, nu mai puțin. Îi ceream să se impulsioneze, să servească din nou.

Tim mi-a spus că era prima oară de când venise acasă când cineva îi cerea ceva. Era prima oară de când venise acasă când cineva îl respecta destul de mult pentru a-l provoca.

Tim s-a ridicat la înălțimea provocării. Ne-am plimbat împreună prin St. Louis pentru a găsi un loc bun în care Tim ar fi putut să servească. N-a durat mult până am găsit un post de voluntar la Asociația Veteranilor. Tim a transformat mai târziu acest voluntariat într-un loc de muncă cu normă întreagă.

Când vii în St. Louis, Walker, o să ieșim la cină cu Tim. Când te gândești la modele, Tim ar putea fi unul pentru tine. Și-a terminat în cele din urmă masteratul. Apoi, după alți câțiva ani de muncă serioasă, și-a părăsit locul de muncă și a început propria afacere, Patriot Commercial Cleaning*. Tim angajează acum alți veterani, care merg la școală ziua și muncesc noaptea. Are nouăsprezece veterani care muncesc pentru el la treizeci și patru de contracte, peste tot prin Missouri și Illinois.

Câteodată – nu întotdeauna, ci câteodată – poți combate focul cu foc. Poți înfrunta durerea prin durere. Când îi oferi o provocare unei persoane care are probleme, ea devine mai puternică.

-8-

Vorbeam zilele trecute cu un prieten care a avut un loc de muncă pe care mulți dintre noi l-ar invidia: era bine plătit și îi oferea o activitate constantă, care avea probabil să-l întrețină pentru tot restul vieții. Problema lui? Era plictisit. Și era o plictiseală dintre cele mai dureroase: era plictisit de el însuși. Nu simțea nicio presiune în viață, niciun rost. Pe de altă parte, perspectiva părăsirii locului de muncă ar fi însemnat incertitudine și nesiguranță financiară pentru familia lui. Ambele căi duceau la durere – una din cauza plictiselii, alta din cauza incertitudinii.

Viața ne oferă arareori alegeri lipsite de durere.

Dar, dacă alegerea este înțeleasă ca fiind o alegere între două tipuri de durere, atunci întrebările care trebuie puse sunt: Care dintre ele te va face mai bun? Pe care dintre ele o poți înfrunta productiv?

Fratele meu m-a ajutat odată să-i dau de capăt acestei chestiuni. Mă întorsesem din Irak de câteva luni. Începusem să lucrez cu veteranii ca voluntar și îmi începusem propria afacere ca să mă întrețin. Deși munceam din greu, de la alarma de dimineață până când mă

* Companie ce oferă servicii de curățenie pentru clădiri de birouri. (n.tr.)

prăbușeam seara în pat, tot nu puteam să le fac pe toate. Aveam nevoie de ajutor și voiam să angajez pe cineva, dar aveam bani puțini.

Fratele meu mi-a spus: „Uite, ai două opțiuni. Dacă muncești din greu pentru niște lucruri bune și tot ai prea multe de făcut, e vorba de o presiune în legătură cu care nu prea ai ce face. Pe de altă parte, dacă angajezi pe cineva, ai perspectiva să rămâi fără niciun ban într-un timp mai scurt, ceea ce te va presa să faci bani. Dar, în legătură cu asta, poți face ceva. Deci", a spus el, „alege durerea pe care o poți înfrunta cel mai productiv."

Am angajat pe cineva. Tot m-am chinuit, dar în cele din urmă am reușit. A fost tipul potrivit de durere.

-9-

C.S. Lewis a numit durerea „portavocea lui Dumnezeu pentru a trezi o lume surdă"[6]. Are dreptate că durerea ne reține atenția ca nimic altceva, dar prin această portavoce a durerii rareori ni se dau instrucțiuni. Fie că simțim o durere monotonă sau una ascuțită, care ne ia pe neașteptate, descoperim că durerea e de obicei mută. Durerea ne atrage atenția, dar nu ne oferă instrucțiuni. Ne poate spune să ne ridicăm privirea, dar rareori ne spune încotro să mergem.

Deși e important să recunoaștem ce are de oferit durerea, nu e suficient să trecem prin ea pur și simplu. Ea nu are valoare în sine. Pentru ca durerea să fie valoroasă, ea trebuie să ne conducă spre tipul potrivit de înțelegere a lucrurilor.

-10-

În cazul durerii, ca și în cazul oamenilor, ne putem trezi înțepeniți într-o relație nesănătoasă. Cu timpul, reacțiile noastre la durere se adună una peste alta și descoperim că am dezvoltat o relație de obișnuință cu durerea.

Atunci când vedem oameni blocați în durere, vedem oameni a căror relație cu durerea rămâne nesănătoasă și neschimbată. Iar motivele pentru care rămânem într-o relație nesănătoasă – din cauza obișnuinței, a familiarității, pentru că nu ne putem imagina alternative, pentru că urmăm modele proaste, pentru că suntem jenați, pentru că ne temem – continuă la nesfârșit.

Oamenii se agață adesea de o durere nesănătoasă tocmai pentru că această relație este confortabilă. Bineînțeles că durerea chinuie, dar durerea pe care o cunoști poate părea mai ușoară, mai lesne de gestionat, decât durerea necunoscută cu care ai putea să te întâlnești dacă ai apuca-o pe altă cale.

-11-

Marc Aureliu, împăratul stoic, a scris adesea în jurnalul său despre relația lui cu durerea: „Stă în puterea sufletului să își mențină propria seninătate și liniște și să nu considere că durerea este un rău. Căci fiecare judecată, mișcare, dorință și aversiune se află în interior, și niciun rău nu se ridică atât de sus”[7].

El nu credea că durerea este inventată. Știa că este reală. A recunoscut totuși că putem alege cum să reacționăm în fața durerii. Noi ne alegem relația cu durerea.

Durerea este rareori constantă. Ea crește și descrește, se retrage și se revarsă. Și la fel relația noastră cu ea. Să trecem prin durere nu înseamnă să îi punem capăt, ci să schimbăm modul în care ne raportăm la ea. Unele tipuri de durere nu trec niciodată. Durerea pierderii unui copil nu e depășită niciodată. Durerea unei boli terminale poate crește pe măsură ce trece timpul. Durerea depresiei lui Lincoln nu s-a risipit niciodată.

Să trecem prin durere nu înseamnă s-o facem să dispară, ci s-o facem să însemne ceva diferit pentru noi – s-o transformăm în înțelepciune.

Hai să ne lămurim acum, Walker: „Suferința inutilă este mai degrabă masochistă decât eroică”[8]. Dacă poți evita durerea inutilă, evit-o. Dacă nu o poți evita, atunci trebuie să îți alegi atitudinea față de ea.

Unele tipuri de durere sunt bune și necesare. În lumea modernă, mulți oameni au tendința de a înțelege greșit acest lucru: ei cred că viața ideală este viața lipsită de dureri.

Viktor Frankl nu a gândit așa. Frankl nu a învățat suferința din cărți; a fost un psihiatru care a supraviețuit muncii de sclav la Auschwitz și care și-a pierdut părinții, fratele și soția în lagărele de concentrare. Când Frankl a fost arestat, naziștii au confiscat singurul manuscris al unei cărți pe care urma s-o publice, distrugând ani întregi de muncă. Dar pe fiecare bucată de hârtie pe care o găsea, el își scria notițele care aveau să-l ajute să-și rescrie cartea în caz că avea să supraviețuiască. „Sunt sigur”, a scris el, „că această reconstrucție a manuscrisului meu pierdut, în barăcile întunecate... m-a ajutat să depășesc pericolul unui colaps cardiovascular.”

Frankl a ajuns să înțeleagă că opera lui neterminată l-a menținut sănătos la minte: „Sănătatea mintală se bazează pe un anumit grad de tensiune, tensiunea dintre ceea ce ai realizat deja și ceea ce mai trebuie să îndeplinești, sau decalajul dintre ceea ce ești și ceea ce ar trebui să devii. O asemenea tensiune este intrinsecă ființei umane și, prin urmare, indispensabilă... Lucrul de care omul are nevoie de fapt nu este o stare lipsită de tensiune, ci mai degrabă strădunța și lupta pentru un scop care merită, pentru o sarcină pe care a ales-o el singur”[9].

Dacă în viața ta există tensiune, dacă există vreo grijă profundă pentru cum să trăiești o viață care merită trăită, atunci... e bine. Această tensiune și îngrijorare fac parte dintr-o viață bine trăită.

SCRISOAREA 14

Cum să îți stăpânești durerea

Walker,

Gândește-te la oamenii care te-au întâmpinat atunci când te-ai înrolat în armată. Eu îmi amintesc de instructorul meu militar. Mi-a explicat clar că durerea mea îl interesează prea puțin: „Nu vreau să te aud cum te plângi de foame, de oboseală sau de frig”.

Tot el a fost omul care m-a învățat să stau în poziție de drepți. Îți mai amintești cum ai învățat asta? Acum pare simplu. Stai cu corpul drept, pieptul înainte, călcâiele atingându-se, mâinile în lateral, privirea fixată înainte. Și – asta e surprinzător de greu pentru un începător – faci toate acestea chiar și atunci când o picătură de transpirație îți curge pe față.

Transpirația e o bătaie de cap. Dar – și asta am învățat repede – *nu* te ocupi de bătaia asta de cap ștergând transpirația. *Nu* ridici mâna și spui: „Hei, domnule, îmi curge o picătură de transpirație pe față. Mă cam jenează. Putem vorbi despre asta?” Stai în poziție de drepți și ignori transpirația.

Multe dintre neplăcerile vieții trebuie pur și simplu ignorate. Asta nu înseamnă că reprimăm, ignorăm sau negăm orice durere. Durerea serioasă trebuie înfruntată. Însă un semn distinctiv al rezilienței este să învățăm să deosebim care dintre dureri merită atenția noastră. Dacă acordăm atenție fiecărei dureri, tot timpul, asta nu duce la reziliență. De obicei nu duce decât la smiorcăială.

Care durere contează, așadar?

Începe de aici: nu *toate* durerile contează.

Sunt oameni a căror atenție e mereu distrasă departe de la scopul lor și înspre durere, ca o molie spre lumină. Asemenea oameni, care dau atenție fiecărei neplăceri și fiecărui obstacol din calea lor, sunt de obicei lipsiți de succes în inițiativele lor. În cazuri extreme, ei sunt bolnavi mintal. O persoană sănătoasă, înfloritoare, învață să treacă peste multe neplăceri și foarte multă durere.

-2-

Soldatul care stă în poziție de drepți trebuie să învețe să ignore picătura de transpirație care îi curge pe față. E adevărat. Pentru 9.999 din 10.000 de oameni care practică o disciplină în etapele sale incipiente, aceasta este atitudinea potrivită și e un mod bun de a explica ce trebuie făcut. Dar, pentru a obține stăpânirea la limitele exterioare ale excelenței și pentru a obține precizie în gândire, trebuie să explicăm cuvântul „a ignora".

Dacă ignor ceva, sunt conștient de acel lucru. Sunt conștient de el ca fiind o neplăcere, sau poate ceva irelevant. Și totuși, pentru ca eu să ignor ceva, sunt conștient, dar în același timp *aleg* să nu îmi concentrez mintea și timpul asupra a ceea ce ignor.

Acesta e un pas inițial bun și important. Dacă putem învăța să ignorăm lucruri care nu contează prea mult, am făcut mari progrese. Însă adesea ne împiedicăm atunci când ne gândim la pașii următori.

Adevărații mari performeri îți vor spune adesea că „nici nu observă" durerea. Știi probabil din experiență că asta se întâmplă câteodată. Adrenalina e un dar minunat. Adrenalina explodează, sângele este pompat, concentrarea noastră se îngustează și pur și simplu nu observăm lucrurile care ne provoacă durere.

Însă, când atingem limitele exterioare ale excelenței, ajungem la o conștientizare mai fină. La limitele exterioare ale excelenței, soldatul antrenat este „conștient" de picătura de transpirație, la fel cum sportivul este „conștient" de durere, deoarece ei *sunt* durerea. Sună abstract și aproape spiritual, pentru că, ei bine, chiar așa și este.

În adevărata stăpânire există o transcendență care lucrează: ești efectiv durerea ta. Durerea ta nu e ceva separat de tine, un lucru peste care treci, pe care îl ignori sau nu îl observi. Face parte din ceea ce ești. Și nici așa nu e chiar corect – ea *este* ceea ce ești tu, în aceeași măsură ca propriile gânduri și propria respirație. Durerea ta nu se mai află în exteriorul tău. Ea *este persoana ta* și tu ești ea.

Și aici ne lovim de limitele limbajului. Mulți oameni au încercat să descrie bine acest lucru și te încurajez să le citești cuvintele, care te pot ajuta mai mult decât cuvintele mele de aici. Dar până la urmă, nu poți cunoaște acest lucru în virtutea explicației altcuiva. Nu e genul de cunoaștere pe care o poți obține citind despre ea. Va trebui s-o trăiești și apoi să *fii* durerea.

-3-

Îți mai aduci aminte când eram la Școala de Sărituri a Armatei SUA din Fort Benning? După cursul BUD/S, să învățăm să sărim din avion ni s-a părut ca o vacanță. Cred că cineva a spus că erau trei zile de instrucție înghesuite în trei săptămâni. Ni s-a părut că era o groază de timp pierdut.

Într-o zi ne-am echipat și am stat apoi în hangar, prinși în curelele parașutelor noastre, timp de ore... și ore... și ore întregi. Nu prea îmi mai aduc aminte de ce. Îmi amintesc că Eddie a spus că ne-au pus să facem asta pentru motivație: după ce ai stat și ai așteptat atât de mult, cu atâta echipament inconfortabil, înconjurat de atâția tipi urât mirositori, ai fi sărit din avion și fără parașută.

La sfârșitul unei zile de opt ore, care ni s-a părut în general lipsită de sens, noi doi am mers la sală și am făcut exerciții. Când ridicam greutăți, ne-am hotărât că suntem gata să încercăm un nou maximum. Așa că ne-am pus pe bară o greutate mai mare decât ridicasem până atunci.

Dar hai să fim mai exacți. Am adăugat ceva mai multă greutate – cu 1,13 kg mai mult – decât ridicasem până atunci. Ne-am forțat, dar nu prostește. Și de aici putem învăța o lecție mai generală.

Nu trebuie să te forțezi să atingi un nou maximum în fiecare zi. Asta e o rețetă sigură să te rănești. Trebuie însă să te forțezi. Trebuie să pășești dincolo de limita experienței tale trecute. Trebuie să urmărești în mod regulat și consecvent excelența până la limitele ei. Și trebuie să faci asta mai ales atunci când descoperi că lumea îți oferă scuze pentru a sta și a nu face nimic.

În același timp, există o metodă corectă și una greșită de a te forța. Dacă încarci o bară cu mult mai multă greutate decât ai ridicat vreodată, te vei răni. Când te trezești și te hotărăști să faci ceva nebunesc, ajungi adesea la spital, sau cel puțin într-o stare de epuizare și descurajare. Oamenii rezilienți își asumă riscuri. S-ar putea să își asume riscuri mari. Dar, la fel ca întotdeauna, există o linie de separație între curaj și prostie. E ușor să faci ceva nebunesc și să te rănești. E pur și simplu o tâmpenie. E mult mai greu, și de asemenea mai valoros, să te antrenezi, să exersezi și să te pregătești, iar apoi să te forțezi exact atât cât trebuie.

Mai mulți autori antici au făcut analogii cu vântul, focul și lemnul. O flacără mică crește până la o adiere ușoară, dar este stinsă de un vânt puternic. O roabă de lemne va înăbuși un pâlpâit, dar va alimenta un foc furios. Trebuie să-ți alimentezi excelența prin provocări făcute să ți se potrivească în momentul respectiv.

***

Atunci când exersăm viguros, unii fiziologi cred că de fapt ne rupem mușchii la nivel microscopic. Când ne odihnim, ne hrănim și ne vindecăm, corpul nostru repară rupturile și devenim mai puternici. Dacă mușchii sunt rupți prea rău, suntem răniți. Dacă nu se rup destul, atunci nu ne dezvoltăm. Dacă se rup atât cât trebuie și apoi ne recuperăm corespunzător, descoperim că am devenit mai puternici.

La fel cum sportivul trece prin durere musculară pentru a deveni mai puternic, și noi putem trece prin durere emoțională și psihologică pentru a deveni mai puternici și mai înțelepți.

Dar – și vreau să subliniez asta – nu ne dezvoltăm *datorită* durerii. Ne dezvoltăm atunci când ne recuperăm așa cum trebuie după durerea potrivită.

Să recunoști valoarea pe care o au greutățile sau să fii perfect conștient că orice fel de realizare necesită suferință, e cu totul altceva decât să lauzi durerea doar de dragul durerii. Un boxer nu primește pur și simplu o pedeapsă în ring. El încearcă să primească cât mai puțin posibil. Gândește-te la expresia „încasează pumnii". Oamenii care nu cunosc boxul cred că expresia înseamnă ceva de genul: iei un pumn și continui. De fapt, să încasezi pumnii înseamnă să îți răsucești corpul – poate chiar să aluneci puțin –, astfel încât lovitura să nu te prindă cu toată puterea. Asta-i ideea când încasezi pumni: nu e nicio virtute în a primi o pedeapsă de dragul pedepsei.

Încerc să nu uit asta: Forțează-te, dar nu fi idiot.

-4-

Există o diferență între durere și suferință. Când vine vorba să simți durerea, adesea nu ai de ales. De multe ori *ai* însă de ales dacă să suferi sau nu, deoarece suferința este creată de percepția ta asupra durerii și de relația ta cu ea.

Walker, gândește-te la vremurile în care te scufundai după melci de mare, când erai copil. De fiecare dată când ieșeai la suprafață, te dureau mușchii, te ardeau plămânii, gâfâiai. Din punct de vedere fizic, te durea. Sufereai, însă? Nu – e una dintre amintirile tale cele mai fericite.

Gândește-te la asta: una dintre cele mai rapide modalități pentru ca un medic să scoat*ă* pe cineva din suferință este să îi ceară să descrie durerea. Ai făcut asta cu copiii tăi, atunci când țipă. Le ceri să îți spună ce *î*i doare și simplul fapt de a fi nevoiți să respire pentru a vorbi le calmează țipetele. Apoi, dacă descriu ce îi doare, acest lucru îi obligă să iasă din durerea lor și s-o analizeze. Poate că îi doare încă, dar acum sunt mai calmi.

Ceea ce se întâmplă e un lucru simplu. Și funcționează în majoritatea situațiilor. Pentru a-ți descrie durerea, trebuie să ieși din ea (metaforic vorbind). Trebuie s-o privești, s-o analizezi. În loc să te

doară, te gândești acum la ce îți face durerea. Ceea ce s-a întâmplat, la nivelul cel mai de jos, este că ți-ai schimbat relația cu durerea.

E posibil ca durerea să fie încă ascuțită. Descriind-o însă, o înțelegem. Ceea ce se întâmplă – și e valabil fie că durerea pe care o simțim e provocată de o rană de cuțit, de foame sau de moartea unei rude mult iubite – este că atenția acordată în mod voit durerii ne ajută să separăm senzația fizică de suferința pe care o atașăm mental la acea senzație.

În acest sens, ceea ce e adevărat în legătură cu durerea este similar cu ceea ce e adevărat în legătură cu teama. Își face treaba cea mai urâtă atunci când e ascunsă. În momentul în care scriem pe hârtie de ce ne temem sau trecem în revistă ce ne doare, începem să dobândim controlul.

Există o diferență între a recunoaște că durerea este reală și a crede că durerea trebuie să fie tot timpul devastatoare. Întotdeauna e rău să pierzi un prieten în luptă. Întotdeauna e rău să pierzi un frate într-un accident. Întotdeauna e rău să pierzi un copil din cauza unei boli. Întotdeauna e rău să fii abuzat când ești copil. Însă, atunci când îi abordăm pe oamenii care au fost răniți cu convingerea că inevitabil vor fi distruși, îi rănim de două ori.

Mulți oameni *vor fi* răniți ceva timp. Mulți oameni *vor fi* traumatizați. Unele cicatrici *vor fi* purtate o viață întreagă. Însă *nu* toți cei care au avut de suferit vor fi distruși. Și de obicei, indiferent cât de aspre sunt greutățile, există posibilitatea unei luminițe de partea cealaltă.

Să recunoști că e posibil ca oamenii să îndure abuzul, violența sau moartea prematură a cuiva iubit nu înseamnă să negi tragedia a ceea ce au trăit (ceea ce în orice caz ar fi nesănătos sau imposibil pentru ei). Înseamnă de fapt să le oferi singurul lucru de care au probabil nevoie cel mai mult, atunci când lumea pare să fie numai o catastrofă: speranță bine ancorată în realitate.

Când eram în Irak, unul dintre membrii SEAL cu care împărțeam munca de birou era un lunetist de nivelul 1. Se recupera după o rană

și citea la vremea aceea Thich Nhat Hanh. (Știu – un lunetist citind un budist zen. Era unul dintre lucrurile care îmi plăceau la echipele SEAL. Îmi aduce aminte de un citat despre greci al lui Edith Hamilton: că aceștia erau „iubitori ai frumosului fără să fi pierdut gustul pentru simplitate și iubitori ai înțelepciunii fără să fi pierdut vigoarea bărbătească”[1]). Thich Nhat Hanh scrie[2] că suferința e ceva creat de noi, prin atașamentele noastre: ceea ce îi face pe oameni să sufere nu este atât senzația fizică pe care o trăiesc, cât *semnificația* pe care o atașează pierderilor lor.

Cred că nu poți trăi o viață înfloritoare fără să te atașezi de oameni și de o activitate folositoare. Este însă înțelept să recunoaștem că anumite atașamente pot fi nesănătoase și ne provoacă durere. Și o parte din arta de a trăi înseamnă să cunoști toate aspectele atașamentului legate de cine, ce, când, unde, cum și de ce.

Ai cunoscut oameni care aleg să sufere chiar și atunci când nu îi doare prea tare, obsedați de orice durere mică. Ai mai cunoscut și oameni care aleg să nu sufere, chiar și atunci când îi doare foarte tare. Ei ne arată că ne putem reconstrui relația cu durerea.

Știu că sună puțin abstract când citești această idee. E reală însă, atunci când o trăiești. Seneca a fost un om bolnav cronic o mare parte din viață; asta nu l-a oprit să scrie multe scrisori despre viața bună, care încă mă fac să stau treaz și să fiu atent. Epictet, unul dintre cei mai respectați profesori de filozofie ai vremurilor sale, era infirm din copilărie, într-o lume fără scaune cu rotile, rampe speciale și calmante eficiente.

Nu vreau să spun că Seneca și Epictet au fost niște indivizi duri legendari. Nu au fost. Au găsit însă metode de a lucra cu durerea, fără s-o lase să îi mistuie. Ne-au lăsat indicii în scrierile și în exemplele lor. Ei ne reamintesc că niciunul dintre noi nu trebuie să rămână blocat în suferință.

În cel mai profund mod, ne putem modela relația cu durerea alegând semnificația pe care o dăm acesteia. Într-un caz extrem, gândește-te la martirii torturați pentru credința lor, care și-au trăit durerea ca pe o experiență religioasă profundă. Acest lucru nu le

justifică tortura și nici nu le diminuează durerea. Dar suferindul care se vede ca pe un martir a găsit astfel o cale de a da un sens durerii.

-5-

Antrenorul meu de box, Earl, spunea: „Nu te poți perfecționa luptându-te cu cineva care este mai slab decât tine”.

Tabloul *Dempsey și Firpo* al lui George Bellows atârnă deasupra biroului meu. În 1950, Associated Press a făcut un sondaj de opinie[3] printre redactorii sportivi de top din America, pentru a afla care considerau ei că este cel mai extraordinar moment sportiv al primei jumătăți a secolului XX. Ei au ales această lovitură, acest moment din meciul respectiv, mai presus de toate celelalte.



Uitată în general în zilele noastre, acea lovitură a fost dată în 1923. Boxul era sportul dominant al vremii. O mulțime de opt mii de oameni venise la Polo Grounds, în New York, pentru a asista la

disputa pentru titlul de campion mondial la categoria grea. Îl vezi pe bărbatul care cade printre corzi? Acela este Jack Dempsey. El a câștigat.

Dempsey era superstarul boxului. „Sfâșietorul din Manassa" și-a câștigat porecla prin loviturile sale zdrobitoare. În acea seară, Dempsey s-a bătut cu impozantul Luis Ángel Firpo, „Taurul sălbatic din pampas", primul argentinian care a concurat vreodată pentru titlul la categoria grea.

Spre sfârșitul primei runde, Firpo a reușit să îl prindă pe Dempsey în corzi. Printr-o combinație de lovituri excelente, l-a aruncat pe Dempsey din ring. Când Dempsey a căzut, s-a lovit cu ceafa de mașina de scris a unui reporter, provocându-și astfel o tăietură serioasă.

Reporterii de pe marginea ringului l-au împins pe Dempsey înapoi pe covor, chiar la timp pentru a nu depăși numărătoarea. Când Dempsey se punea pe picioare, Firpo s-a năpustit rapid asupra lui, cu o nouă ploaie de pumni. Nesigur încă, Dempsey abia a reușit să se apere de Firpo, când a sunat gongul pentru a pune capăt rundei.

Dempsey suferise căzătura cea mai dramatică a carierei sale. Cu toate acestea, a ieșit furios din colțul lui ca să înceapă runda a doua. În 57 de secunde l-a făcut knockout pe Firpo cu un pumn în falcă. „Și atunci", după cum a spus un cronicar, „într-un moment de patos aproape sfâșietor, tigrul de acum câteva secunde s-a transformat într-un mielușel, aplecându-se să își ajute adversarul învins și plin de sânge, în timp ce mai bine de 8.000 de oameni aflați în public la Polo Grounds își răcneau aprobarea."[4]

Înainte de acea seară, Dempsey fusese unul dintre cei mai puțin populari campioni din sport. De cele mai multe ori, spectatorii strigaseră ca să fie făcut knockout. Asta s-a schimbat atunci când mulțimea l-a văzut umilit, împins la limita capacităților sale și totuși triumfător. Dempsey l-a învins pe Firpo, dar Firpo l-a făcut pe Dempsey un campion de neuitat.

Dempsey a devenit o legendă nu în ciuda lui Firpo, ci datorită lui – la fel cum Ali a fost extraordinar datorită lui Frazier, Shakespeare a fost extraordinar datorită lui Marlowe, iar Rafael și Michelangelo s-au împins unul pe altul către noi înălțimi. Nu știm de ce măreție suntem capabili până când nu suntem puși la încercare.

La box suntem provocați de un adversar. În viață suntem mai des provocați de o situație sau de o problemă. Când Maica Tereza a pus bazele unei școli pentru săraci într-o mahala din India, nu avea nici resurse, nici săli de clasă. „Ea a văzut pur și simplu că era nevoie de o școală. Faptul că nu avea nici clădire, nici scaune și nici mese nu a descurajat-o. Pe un petec de pământ liber între cocioabe, a început să scrijelească pe jos alfabetul bengali, cu un băț. Au mai apărut câțiva copii și, odată cu trecerea zilelor, li s-au alăturat din ce în ce mai mulți. În spiritul implicării în comunitate, cineva a donat un scaun sau două, o bancă și o tablă. În câteva zile, micuța școală a devenit o realitate."[5]

De la aceste începuturi umile, Maica Tereza a reușit în cele din urmă să facă așa încât sute de mii de oameni săraci, fără ajutor, să moară cu demnitate.

Walker, tu nu te vei afla într-un ring sau pe străzile din Calcutta, dar vei avea nevoie de un adversar de seamă.

-6-

Cu toții vorbim cu noi înșine. Poate că nu îți spui gândurile cu voce tare sau nu le împărtășești cu alții, dar în mintea ta există întotdeauna o conversație despre mediul tău, despre oamenii din jurul tău și, cel mai important, despre tine.

Nu poți opri această conversație. Cel mai bun lucru pe care îl poți face e să o întorci în favoarea ta.

Există momente în care discursul nostru interior devine distructiv.

Am dat-o în bară.

Sunt prost.

Nu merit să fiu aici.

Toată lumea gândește așa din când în când, dar monologurile interioare negative repetitive pot fi distructive.

Există o grămadă de strategii pentru a împiedica aceste idei distructive să-ți bâzâie în minte. Te poți contrazice în discursul tău interior. „Nu, nu ești un frate îngrozitor pentru că ai uitat o zi de naștere." Îți poți contrazice prietenii când aceștia îți repetă discursul tău interior. Ei ar putea spune: „Nu ai câștigat contractul. Afacerea ta va eșua". Tu spui: „Sunt bucuros că am aplicat. Și mâine e o zi. Am o afacere minunată, furnizez servicii foarte bune și în curând voi câștiga un contract". A doua metodă e mai eficientă, dar ai nevoie de un prieten bun și răbdător pentru a face bine acest lucru. Unii oamenii se pleznesc cu un elastic peste încheietura mâinii de fiecare dată când se surprind criticându-se singuri, iar alții sar în sus și în jos zâmbind (pare o nebunie, dar te simți *într-adevăr* mai bine).

Sunt multe metode de a face asta, dar toate strategiile au două trăsături în comun. Unu: te fac conștient de discursul tău interior. Doi: începi să schimbi vocea din mintea ta. (Și acest lucru e greu. E nevoie de mult efort mental și atenție, iar mulți oameni pur și simplu nu sunt dispuși să facă treaba.)

Odată ce ești conștient de obiceiul discursului interior distructiv, poți – ca și cu orice alt obicei – să-l înlocuiești cu unul nou.

La început ți se va părea neobișnuit să vorbești cu tine într-un mod pozitiv: poate va veni ca o ușurare sau poate doar ți se va părea fals. Nu uita însă că schimbarea de ton din discursul tău interior nu va funcționa dacă încerci numai o singură dată.

Dacă vrei să fii în formă, nu alergi sau nu ridici greutăți o singură dată. Trebuie să transformi aceste activități în obiceiuri, până când va veni ziua în care te vei simți ciudat dacă nu le faci. Discursul interior pozitiv este la fel: dacă faci din el un obicei, funcționează. Vei descoperi în cele din urmă că, în momentele grele, ai în cap o voce care recunoaște dificultatea, dar te ajută totuși să vezi posibilitățile; va deveni o parte din ceea ce ești.

Și te rog, Walker, să nu crezi că trebuie să îți ții discursuri înălțătoare, ca Lincoln la Gettysburg. Să nu crezi că trebuie să îți umpli mintea cu prostii vesele și entuziaste. Discursul interior eficient este simplu de obicei. În mod obișnuit este scurt, chiar neinteresant. O expresie e adesea mai bună decât o propoziție, iar un cuvânt va fi câteodată suficient. Iată câteva exemple pe care cercetătorii le-au adunat de la sportivii de succes:

Bună treabă, fă-o încă o dată.

Concentrează-te. Respiră.

Rămâi tare.[6]

Există o diferență între discursul interior încărcat de aspirații și cel amăgitor. Diferența nu stă în cuvinte. Diferența se află în practică. Poți încerca să te îmbărbătezi înaintea unei competiții importante, dar, dacă nu te-ai antrenat, nu vei crede în discursul tău. Discursul interior legat de o practică disciplinată îți sporește puterea. Discursul interior separat de practică nu e decât autoamăgire.

-7-

Maistrul militar Will Guild vorbea despre „a ajunge la punctul tău" în stăpânirea durerii. Îți mai amintești că instructorii au pus să se picteze niște „puncte" ca piciorușele de broască pe terenul asfaltat pentru exercițiile militare, acolo unde ne aliniam pentru pregătirea fizică? Începeam pregătirea fizică stând la locul nostru bine desemnat.

Ei bine, instructorii au descoperit că majoritatea băieților care renunțau la BUD/S nu renunțau *în timpul* instrucției. Renunțau când începeau să se gândească la toată instrucția *care îi aștepta.* Când e vorba de „a ajunge la punctul tău", lecția este că nu trebuie să faci toată instrucția deodată. Tot ce trebuie să faci la micul dejun este să mănânci micul dejun. (Și e o sarcină reală. Mănâncă bine, acumulează calorii serioase, pentru că vei avea nevoie de energie.) Tot ce trebuie să faci după micul dejun este să ajungi la punctul tău – să alergi ușor până la locul tău de pe terenul pentru exerciții.

Odată ce oamenii ajungeau în punctul lor, găseau de obicei puterea de a efectua ședința de pregătire fizică.

***

Procesul prin care iei un scop mare și îl descompui în părți mai mici se numește segmentare. E o tehnică simplă, dar poate face ca greutățile aparent imposibile să fie mai ușor de controlat. Descompunem lucrurile grele în pași din ce în ce mai mici, până când fiecare pas este ușor.

Luăm o problemă mare și o facem mică, pe cea mică o facem și mai mică, iar pe cea mai mică o facem încă și mai mică, până când următorul lucru pe care trebuie să-l facem este singurul lucru și se întâmplă chiar acum.

De exemplu, unei persoane cu depresie severă i se poate părea ceva extenuant să se ridice din pat dimineața. Așa că nu o face. Nici nu trebuie. Nu trebuie să te ridici din pat dacă e extenuant.

Dar trebuie să înveți să te întrebi: Pot să-mi mișc degetele de la picioare? Da. Atunci fă-o. Pot să-mi mișc degetele de la mâini? Da. Atunci fă-o. Pot să deschid ochii? Da. Pot să inspir mai adânc? Da. Pot să pun un picior peste marginea patului? Da. Pot să mai pun un picior peste marginea patului? Pot să susțin ceva greutate în călcâie? Te-ai dat jos din pat.

Îți mai amintești a doua noapte din Săptămâna Iadului, Walker? Eram deja treji de douăzeci de ore. Alergasem cărând bărci deasupra capului, înotasem în ocean, alergasem pe terenul cu obstacole, cărasem bușteni. Era groaznic. Eram înghețați și afectați de durere, dar adrenalina ne ajutase să depășim prima noapte și ziua următoare. Am ajuns apoi la începutul celei de a doua nopți. Ne gândeam: Sunt mai obosit, mai epuizat și mai frânt decât am fost vreodată în viața mea. Și atunci, la începutul celei de a doua nopți, instructorii ne-au scos pe plajă. Am stat acolo aliniați și, în timp ce priveam soarele care se ducea în jos, au venit cu portavocele pentru a ne pătrunde în minte.

„Spuneți-i noapte bună soarelui, domnilor. Spuneți-i noapte bună soarelui."

„Noaptea aceasta va fi foarte, foarte lungă, domnilor."

Ne-au reamintit că noaptea aceea avea să fie prima noastră noapte adevărată din Săptămâna Iadului.

„Și voi, băieți, mai aveți multe, multe nopți de aici înainte."

Am privit soarele cum alunecă mai jos și intră în contact cu oceanul.

În timp ce soarele aluneca sub valuri, ceva s-a rupt în clasa noastră. Cu colțul ochiului drept am văzut bărbații care alergau la clopoțel. Prima oară au alergat doi, apoi încă doi și apoi încă unul. Instructorii aduseseră clopoțelul cu noi pe plajă. Pentru a renunța, sunai din el de trei ori. Îl auzeam cum sună:

Cling, cling, cling.

Cling, cling, cling.

Cling, cling, cling.

Mai mulți oameni au renunțat la grămadă. Cu săptămâni în urmă, începusem faza de îndoctrinare cu peste 220 de elevi. Numai 21 dintre elevii inițiali ai clasei de 237 vor absolvi în cele din urmă. În acel moment au renunțat mai mulți oameni decât în oricare altă etapă din instrucția BUD/S.

Cine ar fi crezut, după ce fusesem nevoiți să înotăm 50 m sub apă, să îndurăm tortura rezistenței la înec și la valuri, să facem cursa cu obstacole, alergările de 6,4km pe nisip, cursele de înot de 3,2km în ocean și pregătirea fizică cu bușteni, după nenumărate genuflexiuni, fluturări din picioare și flotări, după ore întregi în frig și în nisip, că cel mai greu lucru de făcut din toată instrucția BUD/S va fi să stăm pe plajă și să privim cum apune soarele?[7]

Pentru foarte mulți, a fost momentul cel mai întunecat, deoarece nu se gândeau la ce era chiar în fața noastră. Se gândeau la tot ce avea să vină. Și, în mintea lor, ceea ce încă nu văzuseră, atinseseră sau gustaseră s-a transformat în ceva monstruos.

Din peste 220 de oameni, am rămas 21. Pot să-i număr pe degetele de la o mână pe cei care au renunțat în timp ce făceau efectiv ceva. De obicei, renunțau atunci când începeau să se gândească la cât de greu *va fi*.

Atunci când lucrurile par prea mari pentru a te ocupa de ele, descompune-le. Ai văzut că atunci a funcționat. Va funcționa și acum.

-8-

Ai trecut de Săptămâna Iadului rămânând concentrat pe realitatea din fața ta, nu pe fantomele pe care le-a invocat imaginația ta sau pe frica pe care instructorii au încercat să ți-o bage în cap. Și asta nu e o lecție doar pentru echipele SEAL. E felul în care trecem de orice porțiune dificilă din viață.

Ernest Hemingway a susținut că „lașitatea... e aproape întotdeauna doar o incapacitate de a ne opri funcționarea imaginației”[8]. Când facem o greșeală, adesea trebuie să înfruntăm o realitate dură. E un lucru și mai greu de făcut atunci când e însoțit de o imaginație chinuită. Mulți dintre noi ne pierdem controlul imaginației fără să observăm. Pornim de la un eșec și ne judecăm apoi întreaga viață, viitorul, caracterul.

Nu învățăm dintr-un eșec, dacă îl transformăm mental într-o catastrofă. Învățăm din eșec privindu-l drept în față și văzându-l așa cum este – nici mai mult, nici mai puțin. Înfruntă realitatea. Ține deoparte ceea ce s-a întâmplat. Separă ce s-a întâmplat chiar acum de ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor. Dacă te ajută, scrie pe hârtie. Și odată ce ai privit realitatea, concentrează-ți energia pe sarcina pe care o poți controla și care se află chiar în fața ta.

Când eram copil, tatăl meu mi-a arătat cum să țin o lupă, să focalizez razele soarelui pe o frunză căzută și să provoc un firicel de fum răsucit, atunci când frunza lua foc.

Concentrarea are o anumită putere. Un laser nu e altceva decât lumină focalizată, dar poate tăia oțelul. În toiul greutăților și

temerilor, al suferinței și dificultăților, persoana care și-a format obiceiul concentrării valorifică o putere imensă.

-9-

Stai la marginea piscinei, având în spate echipajul bărcii tale. E dimineață devreme și aerul e încă rece; câțiva dintre instructori în costume de înot și labe de scafandru plutesc în piscină; închizi ochii, îți răsucești gâtul și îți relaxezi umerii; inspiri și expiri, iar apoi inspiri foarte, foarte adânc și expiri foarte, foarte încet. Când îți încetinești respirația, ritmul inimii scade. Deschizi ochii și aștepți semnalul instructorilor. Când îl dau, tragi aer adânc în piept și continui să tot umpli până când simți că fiecare colțișor, fiecare scobitură a plămânilor tăi este plină până la refuz cu oxigen. În timp ce faci asta, vezi alți bărbați cum sar în piscină. Rămâi calm. Nu e o întrecere. Ți-ai planificat scufundarea și acum o vei face după planul tău. Vei fi poate ultimul bărbat care stă pe marginea piscinei sau vei fi poate primul care începe. Tu sari însă când ești gata. Sari în piscină pe cât de departe te poate duce un salt bun, iar la impact îți menții corpul relaxat, astfel încât picioarele, șoldurile, umerii și apoi capul să intre rapid, îți lași corpul să se scufunde 30 de centimetri, 60 de centimetri, un metru și apoi îți curbezi partea de mijloc a corpului și te avânți înainte din șolduri ca într-o minge strânsă, în timp ce faci o răsucire în față sub apă. Înoți apoi spre fundul piscinei și cu fiecare lovitură de brațe...

Walker, recunoști acest fragment ca fiind un exercițiu mental pentru proba de înot de 50 m sub apă. Vizualizarea mentală nu e un înlocuitor al exercițiului fizic. De fapt, știm cum să vizualizăm numai pentru că am înotat efectiv de la un capăt la altul al piscinei de atâtea ori - zece metri, apoi cincisprezece, apoi douăzeci, apoi douăzeci și cinci, apoi treizeci. Practica te face însă mai bun. Oamenii rezilienți învață cum să se pregătească din punct de vedere mental pentru încercările dificile.

Ca să te pregătești pentru acea probă de înot, exersezi în piscină – și, la fel de important, poți exersa și în minte. Poți exersa cum

va fi când ajungi la capătul piscinei, te întorci și împingi în perete, când ai terminat tot oxigenul și nici măcar nu vezi celălalt capăt. Poți să îți imaginezi că îți spui: „Stai” când îți tragi mâinile prin apă, dai din picioare și îți simți corpul țâșnind înainte, apoi: „Relaxat”. Poți să îți imaginezi că înoți adânc, la câțiva centimetri de fund, și îți ții ochii deschiși și fața relaxată.

În acel moment, nu îți vei aminti că presiunea parțială a oxigenului este mai mare la adâncime; nu îți vei aminti că gradul de consum al oxigenului este legat de ritmul tău cardiac; nu îți vei aminti că încordarea din corp consumă energie și arde oxigen. Nu îți vei aminti nimic din toate astea, dar nu va trebui să te gândești în amănunt la ce faci, deoarece vei fi exersat asta de multe ori până atunci.

Vizualizarea sau repetiția mentală este una dintre cele mai eficiente metode pe care o avem pentru a ne stăpâni durerea, teama și dificultățile. Oamenii rezilienți știu că viața va fi dificilă, așa că se pregătesc pentru greutăți. Îți mai amintești cum exersau stoicii premeditarea relelor? Din unele puncte de vedere, e același lucru. Pentru Seneca, era vorba despre diferența dintre a continua și a se prăbuși: „Toți oamenii abordează un pericol cu mai mult curaj dacă s-au pregătit dinainte cum să îl înfrunte. Oricine poate îndura mai bine dificultățile dacă a exersat mai înainte cum să le facă față. Oamenii nepregătiți pot fi dezechilibrați chiar și de cele mai mărunte lucruri”[9].

Îți imaginezi așadar lucruri rele care s-ar putea întâmpla – că rămâi fără oxigen după 30 de metri la proba de înot de 50 de metri, că îți dai seama că ți-ai pierdut notițele când te ridici pentru a vorbi în public, că ți se spune că ți-ai pierdut locul de muncă. Îți imaginezi apoi cum vei trece peste asta: „Stai”... „Relaxat”.

Will Guild ne-a învățat că, atunci când greutățile se năpustesc asupra ta, când totul este nou și dificil, evenimentele te pot învinge ușor. Repetiția mentală îi dă voie minții să se afle într-un loc în care corpul nu poate fi. Repetiția mentală, practicată așa cum trebuie, este pur și simplu o pregătire productivă.

Stoicii au recunoscut un aspect fundamental la ființele umane: ne facem griji. Astăzi, oamenii îți spun: „Nu-ți face griji.”. E de obicei un sfat prietenesc – dar și nefolositor. Oamenii își fac griji într-adevăr. Tu îți faci griji. Eu îmi fac griji. Poți încerca să-ți alungi teama din minte, dar vei descoperi că într-o zi se strecoară înapoi, ca apa de ploaie care își croiește drum în pământ.

E mai bine să le spui oamenilor: „Fă-ți griji în mod productiv”. Dacă tot vei petrece timp gândindu-te la lucrurile rele care s-ar putea întâmpla, atunci folosește energia asta cu un scop. Dă-i drumul și vizualizează ce se poate întâmpla mai rău. Dar, în loc să te complaci în grijile tale, imaginează-ți cum vei reacționa în fața lor. Exersează. Repetă mental ce vei face. Imaginează-ți și vizualizează-te cum răzbați prin greutăți.

-10-

Atunci când repeți mental, să nu îți imaginezi că succesul îți pică în poală. Imaginează-ți totul: gâdilătura pe care o simți la ceafă, teama din adâncul stomacului.

Mintea ta este construită astfel încât să se pregătească pentru probleme. E mai mult decât în regulă – e bine. Obiectivul repetiției mentale nu este să îți umple capul cu gânduri fericite pentru viitor, ci să te pregătească să reușești în lumea reală. Și una dintre metodele prin care reușești în lumea reală este anticiparea obstacolelor, inclusiv propria-ți teamă. Atunci când faci acest lucru, explorezi un mecanism înnăscut de supraviețuire al creierului uman.

Imaginează-ți un bărbat de acum cinci mii de ani care se trezește și spune: „Cred c-o să plec la plimbare și o să caut fructe de pădure. Pun pariu c-o să găsesc o zonă plină cu fructe lângă un pârâu cu apă proaspătă și curgătoare. Hai să mergem!”. Imaginează-ți-l apoi pe vecinul lui, care se trezește și spune: „Când o să mă duc azi după fructe de pădure, s-ar putea să nu găsesc deloc de mâncare. Mai bine să iau ceva la mine. S-ar putea să fie o zi uscată, fără apă, așa că mai bine iau apă la mine. S-ar putea să întâlnesc un tigru pe

drum, așa că ar trebui să merg însoțit de prieteni și să îmi iau sulița. Hai să ne pregătim”.

Walker, noi doi ne aflăm aici numai pentru că al doilea bărbat s-a pregătit și a supraviețuit. Pregătirea mentală și fizică înseamnă să îți imaginezi ce ar putea să meargă prost. Mai înseamnă și să îți imaginezi cum vei reacționa în fața greutăților posibile, cum le vei suporta și cum le vei depăși.

Nu îți imagina că ești blocat în cel mai rău scenariu posibil, panicându-te și dând neajutorat din mâini și din picioare într-un cerc vicios al dezastrului. Imaginează-ți greutăți reale. Imaginează-ți apoi cum vei răzbi prin acele greutăți.

Atât o minte panicată, cât și una rezilientă vor intra în luptă cu gânduri temătoare și neliniștite. Ceea ce face ca mintea rezilientă să fie diferită este capacitatea de a dirija în mod eficient acele gânduri.

În echipele SEAL, noi numeam acest lucru plan de intervenție. Alți oameni ar putea să-l numească gândire în vederea celui mai rău scenariu posibil.

Și dacă suntem împușcați când părăsim complexul? Și dacă încăperea are explozibili capcană? Și dacă femeia poartă o vestă cu explozibili?

Mintea naivă își imaginează succesul fără efort. Mintea lașă își imaginează greutăți și se blochează. Mintea rezilientă își imaginează greutăți și se pregătește.

-11-

Cel care se teme că va suferi, suferă deja
din cauza lucrului de care se teme.[10]

– MONTAIGNE

E greu să te lupți cu o fantomă.

Fie îți stăpânești temerile, fie te stăpânesc ele pe tine. Temerile își fac cea mai murdară treabă atunci când hoinăresc prin mintea ta. Nu te poți lupta cu ele până când nu le așezi în fața ochilor. Scrie-le

pe hârtie. Fă-le să te înfrunte. Din momentul în care faci asta, temerile se vor diminua, iar tu te vei dezvolta.

Când îți accepți durerea și îți dai voie să o simți, o vezi așa cum este – și atunci te lupți cu ceva concret.

Walker, ți-am mai scris despre Marc Aureliu. Cât a fost în viață, a fost cel mai puternic om din lume – și totuși, la fel ca majoritatea oamenilor, se temea de moarte.

Cel puțin asta cred eu când îi citesc *Meditațiile*. Cartea a fost jurnalul lui personal, scris noaptea, în tabere ale armatei și în corturi militare, jurnal descoperit numai după ce a murit. În el a scris, pentru un public format dintr-un singur om, temerile, grijile, apăsările, reflecțiile și maximele lui pentru viață.

Se temea să nu fie corupt de putere: „Să nu fii un Cezar îmbătat de putere și de părerea ta prea bună despre tine: se întâmplă mult prea ușor. Menține-te simplu, bun, curat”[11].

Se temea de propria-i moarte: „Vezi cât de repede și de grosolan trece viața omului: ieri erai o membrană mucoasă; mâine vei fi un cadavru îmbălsămat sau un morman de cenușă”[12].

Se temea de moarta oamenilor pe care îi iubea: „Un om se roagă: «Să nu îmi pierd copilașul!», dar tu trebuie să te rogi să nu îți fie teamă să îl pierzi!”[13].

Scrierea acestui jurnal plin cu temerile sale l-a făcut pe Marc Aureliu un om mai bun? Nu putem ști sigur. Suntem siguri însă că aproape toți oamenii îl recunoșteau ca fiind cel mai înțelept și mai demn om pe care l-au întâlnit vreodată și că lumea îi recunoaște înțelepciunea și astăzi. Și-a petrecut viața luptându-se cu temeri și îndoieli foarte puțin diferite, în fond, de ale tale.

-12-

Am cunoscut un antrenor de box care fusese odată instructorul unuia dintre campionii mondiali la categoria grea. Acesta l-a sunat într-o zi și instructorul a auzit teama din glasul său. „Hei, omule”, a spus campionul, „am nevoie de ajutorul tău.”

„În regulă”, a spus instructorul. „De ce ai nevoie?”

„Am nevoie să te ocupi de ceva pentru mine.”

„Ce trebuie să fac?”

„Păi, e vorba de tipul ăsta”, a spus campionul, „e în camera cealaltă, o să duc telefonul acolo și vreau să vorbești cu el.”

„Cine e cel cu care vrei să vorbesc?”

„E grădinarul meu.”

„Grădinarul tău?”

„Da, da, e în camera cealaltă și are o factură și încearcă să îmi ceară un preț prea mare.”

Instructorul și-a dat seama în acel moment că boxerul campion mondial la categoria grea se temea să își înfrunte grădinarul în privința unei facturi. Și acesta, a explicat el, e unul dintre motivele pentru care se profită de atât de mulți dintre acești oameni, de îndată ce devin campioni. Cu tot curajul lor fizic, n-au învățat niciodată cum să înfrunte pe cineva cu privire la o problemă socială, emoțională sau financiară. Atunci când au devenit campioni, au fost nevoiți să facă față dintr-odată tuturor acestor probleme și au fost cuprinși de teamă.

***

Toată lumea, Walker, are un curaj care variază.

Ne formăm curajul prin practica înfruntării fricii și, deși e posibil să învățăm cum să o înfruntăm ușor într-un context, e posibil să ne purtăm ca niște lași în altul.

Walker, nu ești singur. Sunt veterani care și-au atașat vestele antiglonț, și-au verificat radiourile, și-au încărcat puștile, au urcat în mașinile lor Humvee, au mers pe străzile unor locuri precum Fallujah, au dărâmat uși în spatele cărora se aflau teroriști înarmați – și totuși, pentru că fețele le-au fost arse – uneori le e teamă să se ducă la mall când vin prima oară acasă, din cauza a ceea ce ar putea spune copiii despre ei.

Eric Hoffer a vorbit despre asta. Înainte să își înceapă cariera de docher, Hoffer a fost muncitor nomad cu ziua pe la ferme,

lucrând tot mai spre nord în interiorul Californiei, pe măsură ce se cocea mazărea. Din luna ianuarie până în iunie 1936, el a cules mazăre de pe 800 de kilometri pătrați. Apoi a venit sezonul fasolei verzi, iar în dimineața în care trebuia să treacă la recolta nouă, el povestește cât de „ezitant și neliniștit” s-a simțit. „Voi putea oare să culeg fasole? Până și schimbarea de la mazăre la fasole avea în ea o anumită teamă.”[14]

Hoffer a fost un cercetător al psihologiei umane și a recunoscut în el însuși că până și această mică schimbare de la mazăre la fasole l-a făcut să fie speriat. Și tu vei fi – la fel cum suntem toți – ezitant, neliniștit, speriat și câteodată îngrozit, atunci când faci schimbări în viață. E ceva firesc, chiar și pentru cineva care a fost atât de curajos cum ai fost tu în alte încercări.

E firesc să ai curaj variabil. E necesar să înțelegi asta la tine.

Cu toții avem dureri pe care le-am stăpânit și dureri de care am fugit.

Și mai avem cu toții și o alegere de făcut: să nu mai fugim și să începem să ne clădim un nou tip de curaj.

-13-

În Biblie, ideea de respirație și ideea de viață sunt același lucru. Sunt sigur că ai auzit acest citat din Geneză: „Duhul lui Dumnezeu se mișca pe deasupra apelor”[15]. Cuvântul din ebraică folosit pentru „duh” este *ruach*, care mai înseamnă și „suflu”. În Geneză, e același suflu care este insuflat în creație pentru a le da viață oamenilor.

Respirația este unul dintre primele și cele mai simple lucruri pe care le facem. Este și unul dintre lucrurile de care uiți cel mai ușor. Cu toate acestea, oamenii s-au gândit conștient la respirație – și la modul în care pare să ne lege corpul de spirit – de mii de ani. Să devenim conștienți de respirația noastră și să preluăm controlul asupra ei, atunci când e nevoie, este una dintre cele mai eficiente metode de a prelua controlul asupra noastră, mai ales când ne este teamă.

Putem începe să ne controlăm procesele involuntare din corp, controlându-ne respirația. Hormonii pe care îi eliberează corpul în perioadele de stres reprezintă sursa reacției „luptă sau fugi”: inima îți bate mai repede, pupilele se dilată, respirația se accelerează. E posibil chiar să ai un câmp vizual și auditiv îngustat: simțurile tale se concentrează doar pe pericolul din fața ta, împiedicându-te să percepi restul lumii. Și asta funcționează de minune: e perfect pentru luptă sau pentru fugă. Dacă trebuie să fugi repede din fața unui prădător sau să te lupți cu el, ai nevoie ca sângele să îți pompeze, ca plămânii să înmagazineze oxigen în plus, ca simțurile să blocheze tot ce nu are de-a face cu salvarea ta.

Iată însă care este problema cu reacția „luptă sau fugi”: noi am inventat tot felul de moduri noi și moderne de a fi speriați. Și în multe dintre aceste situații, reacția naturală a organismului nostru în fața fricii este în cel mai bun caz nefolositoare, iar adesea dăunătoare. Ce spui de frica de a vorbi în public? Inima începe să îți bubuie, dar nu va fi prea bine dacă fugi din încăpere sau încerci să te lupți cu publicul.

Cu toate acestea, se pare că organismul tău mai produce și antidoturi pentru această stare, iar eliberarea lor este declanșată de o respirație adâncă și controlată. Asta înseamnă că efectul relaxant al respirației adânci nu e doar în imaginația ta; el are o realitate fizică. Și înseamnă că ai acces la o cale eficientă de calmare ori de câte ori apeși pe întrerupătorul de „comandă manuală” al organismului tău. Acel întrerupător este respirația controlată.

Încearcă asta: inspiră pe nas, în timp ce numeri încet până la patru, ține-ți respirația, apoi expiră pe gură în timp ce numeri încet până la patru. Încearcă să faci asta timp de patru minute.

Îți poți folosi respirația pentru a face față furiei. Îți poți folosi respirația pentru a calma un atac de panică. Îți poți folosi respirația pentru a suporta durerea. (Există un motiv pentru care, la naștere, doctorii și moașele le spun femeilor aflate în travaliu să respire intens și ritmic.) Îți poți folosi respirația pentru a deveni conștient. (Există un motiv pentru care meditația începe adesea cu o concentrare pe respirație.) Îți poți folosi respirația pentru a-ți dirija

puterea. (Există un motiv pentru care boxerii și luptătorii din artele marțiale expiră atunci când lovesc.)

Controlul respirației nu îți va șterge temerile și nici nu îți va elimina durerea. Însă, pentru a fi rezilient, trebuie să înveți cum să îți exerciți controlul asupra a ceea ce poți controla. La nivelul de bază, aproape oricând poți controla modul în care respiri. Iar controlul respirației va modela aproape întotdeauna felul în care te simți, gândești și reacționezi.

Și dă-mi voie să menționez aici un lucru curios, Walker. Oamenii se reped adesea la ce este complicat, în loc să adopte ce e simplu. Pot petrece două ore scriind despre temerile lor, dar nu ar petrece două minute concentrându-se pe modul în care respiră. Pot căuta și citi o carte veche despre caracter, dar nu ar petrece două minute concentrându-se pe modul în care respiră.

Există câteva motive pentru asta pe care merită să le luăm în considerare. Primul este că sarcinile simple oferă mai puține scuze. Cu cât faci un lucru să fie mai complicat, cu atât mai multe scuze îți poți crea.

A doilea motiv este că e greu să începi ceva nou, chiar dacă e ceva simplu. Asta ne face să ne temem. Oamenii aduc în discuție complicațiile ca un mod de a evita să înceapă ceva.

Al treilea este că oamenii care oferă sfaturi ori ajutor, sau cei care antrenează ori predau, simt adesea că, dacă ceea ce le spun oamenilor să facă este simplu, atunci nu vor fi considerați experți.

Unor experți le place să pretindă că au un fel de cunoaștere specială, chiar sacră. Acesta este unul dintre motivele pentru care doctorii prescriu medicamente antipsihotice, antidepresive, anti-anxietate și ședințe de psihoterapie, dar nu insistă ca pacienții lor să înceapă să facă exerciții fizice simple, energice și regulate.

Bineînțeles că oamenii care nu vor face efortul de a controla modul în care respiră au puține speranțe să preia controlul asupra unor lucruri mai importante. Dacă nu vei exercita destulă disciplină cât să îți modifici puțin, doar din când în când, lucrul pe care îl faci de mii de ori pe zi, atunci nu vei avea disciplina de a-ți schimba cursul vieții.

Însă dacă înveți într-adevăr să îți controlezi respirația, vei fi dobândit experiența de a controla ceea ce poți controla. Dacă înveți într-adevăr să conștientizezi modul în care respiri, ai mai multe șanse să poți conștientiza și modul în care trăiești.

Și avem aici o idee chiar mai importantă, Walker. Reziliența nu se află doar în mintea ta. Se află și în corp. Suntem ființe fizice. Somnul e important. Exercițiile fizice sunt importante. Ceea ce mănânci e important. Vei fi mai fericit dacă ești mai sănătos. Vei fi mai rezilient dacă ești mai bine odihnit. Forța ta fizică e o parte a forței tale mentale. Tu știi toate aceste lucruri, Walker. Majoritatea oamenilor le știu. Nu e o problemă de cunoaștere, ci una de acțiune. Așa că fă asta:

Pur și simplu respiră. Dacă nu pentru alt motiv, atunci numai pentru a-ți aminti că ai control asupra felului în care te simți. Ai control asupra ta.

-14-

Suferința nu stă numai în ceea ce experimentăm. Stă în modul în care procesăm ceea ce experimentăm – perspectiva pe care o dăm durerii.

Din perspectiva candidaților SEAL la începutul Săptămânii Iadului, un apus pe plajă poate semnifica un chin iminent. Din perspectiva unui turist aflat la câțiva kilometri mai sus pe coastă, același apus poate fi frumos.

Uneori, perspectiva noastră este pur și simplu o chestiune legată de cine suntem și unde ne aflăm. Cu alte ocazii, ne putem schimba perspectiva. Ne dăm seama în acele momente că ceea ce pare o criză sau o tragedie nu trebuie neapărat să fie așa.

O parte din ceea ce îi face pe mulți oameni nefericiți este pur și simplu lipsa perspectivei. Îmi amintesc că într-o zi, când trăiam în sudul Californiei, prietena mea de atunci m-a invitat să merg cu ea la Tijuana. Petrecuse câteva veri lucrând acolo, în ceea ce ea numea „groapa de gunoi”. Groapa de gunoi suna îngrozitor pentru un loc în care trăiesc oameni, dar, când am ajuns acolo, am aflat că exact asta

era. Ea lucrase într-un program de vară pentru copiii familiilor care locuiau lângă groapa de gunoi. Groapa era un morman uriaș de gunoi în descompunere, iar familiile se înghesuiau în adăposturi făcute din lemn, pământ și tablă ondulată, în umbra mormanului de gunoi.

Ne-am început excursia spre Tijuana dimineața, iar pe drum ne-am oprit la Coronado. Îți mai amintești de Coronado: o insulă mică și frumoasă de bogăție și lux. Mi s-a părut o comunitate veselă. Dar, ca în fiecare loc ce plesnește de bogăție, se găseau și oameni răsfățați și nefericiți. Ieșind dintr-un magazin de covrigi – nu-mi mai amintesc exact ce a provocat acest incident –, am văzut o femeie într-un costum scump, acoperită de bijuterii, țipând la un bărbat în timp ce s-a urcat în mașina ei de lux, a trântit ușa, a apăsat tare pe accelerație și a plecat.

La groapa de gunoi din Tijuana, prietena mea s-a întâlnit cu o fată de cincisprezece ani care fusese în programul ei. Fata avusese petrecerea de cincisprezece ani în urmă cu câteva săptămâni și ne povestea despre ea. Prietenii ei au trecut pe la ea, mama ei a ieșit în prag – toată lumea zâmbea. Era clar că familia avea puține bunuri, dar multă fericire.

Toate astea sună a stereotip, Walker. Familia săracă și fericită. Scorpia bogată și nefericită. Realitatea e că nivelul de fericire și satisfacția în viață a majorității oamenilor sporesc considerabil atunci când se ridică din mizerie și – cu excepția unor călugări și călugărițe – de obicei numai oamenii bogați și neghiobi preamăresc virtutea sărăciei extreme. Ce vreau să spun aici e că, prinsă într-o mică zonă plină de bogăție de pe insula Coronado, mi s-a părut că femeia pe care am văzut-o își pierduse perspectiva.

Asta nu înseamnă că de câte ori îți intră cămașa la apă sau arzi mâncarea pentru cină ar trebui să spui: „Ei bine, mulțumesc lui Dumnezeu că nu sunt un copil nevoiaș din Cambodgia ale cărui picioare au fost retezate de explozia unei mine terestre". Probabil că poți însă să îți faci timp pentru a fi recunoscător o dată pe zi. Practica perspectivei ne poate menține echilibrați în momentele dificile.

Uneori – mai des decât am vrea – suntem neputincioși în fața durerii. Dar întotdeauna avem puterea de a ne pune durerea în

perspectivă: perspectiva norocului de orice fel pe care suntem încă binecuvântați să îl avem sau perspectiva scopului nostru. Când facem asta, începem să găsim metode prin care să suportăm durerea cu tărie.

Și în acest moment, Walker, începi probabil să înțelegi că, deși numesc această scrisoare „Cum să stăpânești durerea", ea este de fapt despre diferite metode de a te stăpâni pe tine însuți. Foarte adesea lumea este ceea ce este și va fi ceea ce va fi. În ciuda tuturor dorințelor și eforturilor noastre, nu vom elimina niciodată nedreptatea și nici nu vom scăpa de tragedii. Și nu vom „stăpâni" niciodată durerea cu adevărat. Putem însă să dobândim un oarecare grad de stăpânire asupra noastră.

-15-

Acum câteva zile mi-ai scris despre un eveniment foarte important din viața ta: „Duminica trecută am depășit 90 de zile de când nu mai beau. Ochii îmi sunt limpezi și larg deschiși. Recunoștința pe care o simt pentru această claritate mă obligă să renunț la mândrie și să acord meritul cui îi este datorat. Meritul aparține altor oameni și exemplului pe care mi l-au dat. Îi sunt dator comunității mele".

Am observat cât de des apare cuvântul „recunoștință" în scrisorile tale, Walker. Cred că formarea acestui obicei de a aduce mulțumiri este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face pentru a ne crește reziliența.

S-au făcut multe cercetări legate de recunoștință în ultimii ani și aproape toate susțin ceea ce a spus Cicero acum două mii de ani: ea e „părintele tuturor celorlalte virtuți"[16].

Oamenii care practică recunoștința[17] sunt mai puțin stresați și mai puțin depresivi decât cei care n-o fac. Au mai puține șanse să fie copleșiți atunci când îi lovește ghinionul.[18] Până și noaptea dorm mai bine. Se remarcă o descoperire[19]: dintre toate trăsăturile de personalitate pe care le-au studiat psihologii, nimic nu a făcut mai mult pentru a susține fericirea decât un sentiment de recunoștință.

De aceea e un lucru atât de important că tu, chiar și în mijlocul unei perioade dificile, ai găsit modalități prin care să aduci mulțumiri. O clipă de contact vizual când spunem „mulțumesc”, o listă cu norocul pe care l-am avut săptămâna sau anul acesta, o vizită la un profesor, un prieten sau o rudă care ne-a sprijinit într-un moment dificil – aceste lucruri ne fac mai fericiți, mai buni, mai puternici.

Am putea petrece mult timp gândindu-ne la motivele pentru care recunoștința funcționează, dar cred că e destul de simplu. Atunci când exprimăm mulțumire pentru ceva, ne îndreptăm atenția către lucrurile bune din viață. Ne amintim de acele lucruri pe care poate le-am trece altfel cu vederea, le-am considera de la sine înțelese sau le-am uita. Și atunci când aducem mulțumiri – când ne exprimăm mulțumirile față de cineva sau ceva –, ne reamintim că nu suntem singuri.

-16-

Ce te ține agățat de durerea ta?

Adesea, atunci când e vorba de durere provocată de altcineva, te agăți de durerea ta pentru că ești furios. Te agăți de ea dintr-un sentiment al dreptății – „Trebuie să vină și să își ceară primul scuze.” Te agăți de durerea ta pentru că o parte din tine preferă să aibă dreptate decât să fie fericită.

Oricât ai crede însă că furia ta îi face rău celuilalt, o parte din tine știe și că refuzul de a ierta îți face ție rău mai mult decât oricui. Celuilalt tip puțin îi pasă de furia ta. În Talmud există o imagine minunată care descrie prostia autoindusă a acestei stări de spirit: „Cel care poartă pică se comportă ca unul care, tăindu-se la o mână în timp ce mânuia un cuțit, se răzbună băgând cuțitul și în cealaltă”[20].

Îmi place mult această imagine. Când ești rănit, ești tăiat cu adevărat și nu ai cum să scapi de durere doar dorindu-ți asta. Dar atunci când te agăți de durere mai mult decât trebuie, e ca și cum te-ai tăia iar și iar.

Poți să privești așadar iertarea la fel cum privești recunoștința: e o atitudine îndreptată spre exterior. Dar persoana căreia îi

datorezi practica ești de fapt tu. S-a spus că a ierta „înseamnă să renunți la orice speranță pentru un trecut mai bun”[21]. Cu alte cuvinte, să ierți înseamnă să renunți la dorința ta de putere asupra a ceea ce nu poți controla. Oamenii rezilienți știu cum să își concentreze puterea. Și, deși trecutul se află dincolo de puterea ta, modul în care trăiești azi și în care vei trăi mâine se află totuși sub controlul tău.

-17-

Oamenii care suferă greutăți mari apelează adesea la rugăciune. Ei caută tărie, îndrumare și perspectivă. Caută consolare, speranță. Nu caută întotdeauna o promisiune că totul va fi bine, ci „certitudinea că totul are o logică, indiferent de cum se sfârșesc lucrurile”[22]. Certitudinea că putem găsi un scop, chiar și în durere.

Rugăciunea reunește multe dintre instrumentele rezilienței la care ne-am gândit: recunoștință, perspectivă, acceptarea limitelor, reamintirea scopului.

Când lucrurile devin foarte dificile, oamenii se roagă. Uneori, ei se rușinează puțin de asta. În mod curios, se simt vinovați și consideră că, dacă ar fi fost credincioși cu adevărat, s-ar fi rugat tot timpul. Și simt uneori că, dacă nu se roagă tot timpul, nu „merită” să se roage când vremurile sunt grele.

Nu-i pot spune altuia cum să se roage, dar eu constat că mă rog mai mult când lucrurile sunt mai dificile. De asemenea, constat că beau apă mai multă când îmi e sete, mănânc mai mult când îmi e foame și dorm mai mult când sunt obosit. Și am ajuns să accept, în cele din urmă, că, dacă mă rog mai mult atunci când sunt tulburat, e la fel de firesc.

Ideea mea nu e să recomand ca toată lumea să se roage. Ceea ce a funcționat pentru mine și pentru tine, Walker, s-ar putea să nu funcționeze pentru toată lumea. Dar aș sugera că ceea ce mulți dintre noi fac atunci când se roagă e de folos, dacă vrei să îți formezi reziliența. E de folos să „ieși din tine” într-un moment de reflecție. E de folos să-ți liniștești mintea și să-ți calmezi respirația. E de folos

să pui întrebări, să te gândești unde ai fost până acum și să cauți metode de a merge înainte.

Walker, mi-ai spus că te rogi. Data viitoare, poate te vei gândi la asta: „Rugăciunea nu poate aduce apă pe câmpurile pârjolite, nu poate repara un pod stricat, și nici nu poate reconstrui un oraș dărâmat; dar rugăciunea poate uda un suflet uscat, poate repara o inimă sfărâmată și poate reconstrui o voință slăbită”[23].

SCRISOAREA 15

Reflecția

Zach,

Matthew Crawford e un mecanic de motociclete cu un doctorat în filozofie. Ți-ar plăcea cartea lui, Shop Class as Soulcraft (Ora de atelier ca meșteșug al sufletului), unde explică de ce a renunțat la un loc de muncă într-un *think tank*[*] pentru o viață în care conduce un atelier de reparații.

Reflecția profundă și productivă, scrie el, începe adesea atunci când ne murdărim mâinile. În știință, multe teorii fundamentale despre lume nu au început cu teoreticieni în fața tablei de scris, ci cu meșteșugari pricepuți în atelierele lor. La începutul secolului al XIX-lea, într-o vreme în care fizicienii vânau teorii greșite ale căldurii pe căi care nu duceau nicăieri, mecanicii erau ocupați cu perfecționarea motorului cu abur.[1] Prin metoda „încercare și eroare", ei și-au dat seama cum căldura, puterea și aerul sub presiune interacționează în pântecul unui motor, ceea ce a dus la teoria termodinamică a căldurii, predată la școală și în ziua de azi.

Ideea lui Crawford este aceasta: când te murdărești pe mâini, elaborezi adesea idei valoroase despre cum funcționează lumea largă.

---

* *Think tank* – grup de experți strânși laolaltă de o organizație sau de un guvern pentru a găsi soluții la diferite probleme. (n.tr.)

-2-

Toată lumea are teorii despre cum funcționează lumea. Dacă suntem deschiși la posibilitatea că am putea greși și dacă ne adaptăm gândirea pe baza a ceea ce învățăm, atunci, cu timpul, teoriile noastre devin mai puternice și putem avea o mai justificată încredere în ideile noastre.

Modul corect de a reflecta la viața noastră nu este prea diferit de metoda științifică. Începe cu o ipoteză și apoi – indiferent cât de bine te face să te simți, indiferent cât de corect sună, indiferent ce sursă competentă susține ipoteza respectivă – testeaz-o. Testeaz-o cu onestitate. Testeaz-o fără milă. Vezi cum rezistă în fața adevărurilor lumii.

Lasă apoi rezultatele testului – fie că îți afirmă sau îți contrazic bănuiala – să îți modeleze înțelegerea.

Putem învăța multe despre cum să ne formăm idei puternice, dacă ne gândim puțin la istoria științei. Științele, în etapele lor de început, sunt adesea pline de erori. (Ce este dificil aici e că sunt pline de erori care – la vremea lor – sunt susținute de majoritatea oamenilor de știință ce lucrează în domeniu.) Acest lucru e valabil atât pentru științele teoretice, cât și pentru cele aplicate.

Timp de sute de ani, tratamentul cel mai răspândit folosit de chirurgi a fost luarea de sânge. Se credea că vindecă tot, de la febră, la nebunie și acnee. E posibil ca George Washington să se fi bucurat de mai mult de doi ani de pensie, dacă trei doctori nu ar fi contribuit la moartea lui, luându-i prea mult sânge pentru a-i vindeca o durere în gât.

Atunci când știința creierului era încă la început, doctorii credeau că pot să îți afle personalitatea pipăindu-ți forma craniului. Mai poți găsi încă hărți ale creierului din secolul al XIX-lea care schițează o trăsătură de personalitate diferită pentru fiecare proeminență a capului tău: „bunăvoința” lângă frunte, „receptivitatea” imediat deasupra urechii, „disponibilitatea de a fi părinte” (proeminența care determină dacă vrei să ai copii mulți) spre

spate. Astăzi, oamenii de știință cartografiază creierul cu instrumente mai avansate, dar mai avem mult până să înțelegem legăturile dintre structura fizică a creierului și caracterul persoanei care îl poartă în cap.

Artileria, după cum știi, e și ea un fel de știință, dar în zilele ei de început era adesea un joc letal al norocului, plin de tunuri primitive care explodau fără niciun avertisment. Regele James al II-lea al Scoției a fost ucis, când a încercat să tragă cu un tun nou numit Leul: „Osul coapsei i-a fost rupt în două de o bucată din arma prost îmbinată care s-a rupt la tragere, din care cauză el a fost pus la pământ și a murit repede”[2].

Științele noi se confruntă încă cu probleme în fazele lor incipiente. Studiul nutriției, de exemplu, e încă la început. Presupun că azi înțelegem despre nutriție doar puțin mai mult decât înțelegeau despre sânge doctorii care l-au ucis pe George Washington. Oamenii de știință credeau înainte că mâncatul grăsimilor îi face pe oameni să se îngrașe. Mulți ani, dogma nutrițională a afirmat că „o calorie nu e nimic mai mult decât o calorie”. (Urmând vechea logică, cumnatul meu a pus odată pariu cu un tip de la birou că poate să trăiască o săptămână doar cu biscuiți Oreos.) Avem încă o înțelegere limitată a modului în care interacționează hormonii, exercițiile fizice și hrana. Se pare că o dată la două săptămâni câte un studiu nou anunță că sucul de cireșe este secretul pentru reducerea inflamației sau că dieta cu supă de varză e calea de urmat.

Științele tinere – ca știința creierului din secolul al XIX-lea, știința medievală a artileriei sau știința nutriției de azi – fac mereu greșeli. Unul dintre motive este acela că o știință își începe adesea viața încărcată de teorii, speculații și modele elegante, însă cu puține date solide.

Atâta timp cât oamenii de știință rămân deschiși la experiențe noi, la realități incomode și la idei noi care explică acele realități, treptat înțelegerea noastră științifică se va apropia de adevăr. Oamenii de știință își întorc atenția de la felul în care lumea *ar trebui* să se comporte, potrivit teoriei, și și-o îndreaptă spre dezordinea realității. Cu timpul, știința se dezvoltă.

Nu e nicio rușine dacă începi cu greșeli; dacă ai avea toate răspunsurile, n-ar mai fi nevoie să duci o viață introspectivă. Este însă rușinos să persiști în greșeli.

-3-

Fără [acțiune], gândul nu poate rodi adevăr.[3]

– RALPH WALDO EMERSON

Tu încă încerci să înțelegi lucrurile, Walker. La fel și eu. Cu toții facem asta. Și, la fel ca un om de știință, dacă ai teorii, dar nu le testezi niciodată, se vor întâmpla două lucruri. În primul rând, vei avea idei proaste. Asta nu e chiar așa de rău. Dar în al doilea rând – asta e partea proastă – vei acționa pe baza acelor idei. Este ca și cum ți-ai lua sânge pentru a vindeca boala sau ți-ai reteza piciorul trăgând cu un tun prost făcut.

La fel cum oamenii de știință elaborează teorii temeinice prin experimentare, și tu îți poți folosi experiența pentru a elabora principii și idei care să-ți modeleze viața. Dar pentru asta trebuie să faci mai mult decât să emiți ipoteze și să acționezi. Trebuie să *reflectezi* la experiența ta.

Și aici, în privința reflecției, cultura noastră se află poate în punctul cel mai slab, comparativ cu anticii. În comparație cu ei, noi trăim o viață saturată de oportunități de distragere a atenției.

Gândește-te la călătorii. În cea mai mare parte a istoriei, călătoria însemna să mergi pe jos sau, dacă erai extrem de norocos, să mergi călare pe un cal sau cu o ambarcațiune. Fără radio, telefon sau internet, erai singur cu gândurile tale – punând un picior în fața altuia, kilometru după kilometru.

Ei bine, nu e ca și cum toți oamenii din trecut, care făceau o plimbare lungă fără să le fie distrasă atenția, mergeau cugetând la semnificația vieții sau la existența lui Dumnezeu. Însă adevărul este că pur și simplu nu aveai ce să faci decât să te gândești.

Reflecția nu era ceva pentru care trebuia să îți rezervi timp; era o parte firească a fiecărei zile. Tu la ce ai reflecta dacă ai avea ore întregi de petrecut doar cu gândurile tale? Aș presupune că, în mare parte, te-ai gândi la lucruri practice: afaceri cu care să te ocupi, un sfat pe care să i-l dai copilului tău, amintiri și povești ca să treacă timpul. Dar undeva pe parcursul acelor ore – poate din întâmplare, poate cu bună știință – ai avea ocazia să te gândești la vremurile în care ai trăit bine sau rău; s-ar putea să cântărești momentele plăcute sau dureroase din viață; s-ar putea să dai peste gânduri legate de greșeli, realizări și bucurii ale altor oameni. Fie că le dai sau nu un nume acestor gânduri, ai constata că reflectezi la cum să trăiești.

Și dacă aceste gânduri ți se par deosebit de folositoare, poate te vei gândi cum să transformi în mod deliberat reflecția într-un obicei de viață.

În clasa a treia am avut primul meu loc de muncă, fiind angajat de Roger Richardson. Roger și soția lui, Anne, erau vecini cu noi și îi cunoșteam dintotdeauna. Anne fusese educatoarea mea la grădiniță, iar Roger m-a angajat să îl ajut prin curte. În cele din urmă, am preluat sarcina de a-i tunde gazonul și în curând am pornit o mică afacere, tunzând gazonul prin cartier. Iarna curățam zăpada.

Îmi amintesc că am ajuns să apreciez munca din mai multe motive: pentru plată, bineînțeles, și pentru sentimentul de satisfacție pe care mi-l dădea un gazon proaspăt tăiat sau o alee curată, dar în același timp am ajuns să apreciez și timpul pe care îl aveam ca să mă gândesc. Nu aveam nevoie de mult efort mental ca să împing o mașină de tuns iarba sau ca să curăț zăpada, așa că, în timp ce corpul meu mergea înainte și înapoi pe gazon sau în sus și în jos pe alee, mintea mea putea să meargă oriunde voiam eu. Am constatat că gândeam mai limpede și mai profund în timp ce munceam decât în orice altă împrejurare.

Acțiunea în lume și reflecția asupra ei merg mână în mână. Nu poți doar să stai într-o cameră și să îți deslușești viața. Pentru a reflecta bine, ai nevoie de lucruri asupra cărora să reflectezi. Există o

poveste bine cunoscută despre Buddha care se potrivește aici. Buddha și-a început viața ca un prinț retras, protejat în spatele zidurilor înalte ale unui palat și izolat de suferința lumii. Numai când a evadat dintre zidurile palatului și a văzut pentru prima dată un om bătrân, unul bolnav și unul mort a decis să pornească pe calea care l-a dus către înțelepciune.

Revelațiile lui Buddha nu au venit din perioada de confort și izolare. Au venit din interacțiunea lui cu adevărurile dure ale lumii.

-4-

Suntem adesea învățați că „gândire” și „reflecție” sunt sinonime. Nu sunt. Nu e nevoie să stabilim o distincție foarte exactă aici – e vorba mai degrabă de viață decât de semantică – dar, în general, atunci când reflectăm, procesăm semnificația a ceva ce am învățat sau am trăit. De multe ori reflecțiile noastre ne ghidează acțiunile viitoare.

Reflecția e un tip de gândire care necesită mult mai mult decât inteligență. Necesită, de exemplu, un anumit tip de modestie și de curaj. Are nevoie de modestia de a recunoaște că e posibil să fi greșit în trecut, că e posibil să greșești și azi și că vei greși cu siguranță și în viitor. Are nevoie de curajul de a fi atent și sincer cu privire la propriile tale defecte. Și are nevoie de o minte destul de ordonată și de netulburată pentru a se bucura de propria sa companie. O reflecție bună necesită o oarecare virtute.

Walker, tu deja reflectezi. Ai reflectat în scrisorile tale și în conversațiile noastre. Zilele trecute mi-ai scris: „În ultimele două luni am învățat mai mult despre mine decât în ultimii zece ani”.

Când am vorbit cu tine, mi-ai spus:

> *Mi-am dat seama zilele trecute, când mă gândeam la faptul că nu pot să slăbesc – am avut probleme cu sciatica, nu m-am simțit motivat când am fost rănit –, că o pornisem pe drumul cel bun cu dieta, apoi m-am îmbolnăvit. Am renunțat. Dar apoi*

m-am motivat din nou când am început să mă gândesc la identitatea mea. Cine sunt eu? Cum mă identific? Am acum în minte o imagine cu cine vreau să fiu și simt cum îmi revine puterea...

Devin acum un om complet, un individ nou. Am fost la una dintre întâlnirile mele la Alcoolicii Anonimi și stăteam acolo și era ca și cum m-aș fi privit din afară. Și e intens, mă surprind pe mine însumi, pentru că simt înțelepciunea cum iese la iveală – nici măcar nu știu cum să explic –, dar funcționează. Îmi dau seama atunci când vorbesc că îi influențez și pe ceilalți oameni. Nu numai că ceea ce spun mă ajută pe mine, dar îmi dau seama că ce spun este acceptat, înțeles și benefic pentru oamenii din jurul meu și din fața mea.

Walker, să te privești din afară înseamnă reflecție. Și uite care-i chestia: majoritatea oamenilor pot face acest lucru. Majoritatea oamenilor pot face asta foarte bine. Însă prea puțini dintre noi încep să facă asta.

-5-

Mulți oameni vorbesc prea mult. Mai ales când încearcă să învețe, pun prea multe întrebări.

Antrenam odată un puști la box – și eu eram tot un puști – și după fiecare lovitură voia să se oprească, să-și pună pumnii în șolduri și să-mi pună o întrebare. În cele din urmă m-a întrebat ceva despre antrenamentul de box și i-am spus pur și simplu: „Răspunsul la întrebarea ta se află în sacul mare de box”.

Mulți oameni au nevoie să muncească mai mult și să vorbească mai puțin. Să acționeze mai mult și să se plângă mai puțin. Trebuie să auzim mai puțin despre cum se simt ei și să vedem mai mult efort din partea lor.

Asta nu e și problema ta, Walker. Tu ești o persoană plină de intensitate în aproape tot ce faci și mai curând ai avea nevoie de o reflecție organizată și sănătoasă care să îți ghideze acțiunile.

Tocmai în momentul în care scriu asta, îmi dau seama că „să îți ghideze acțiunile” e aproape echivalent cu a scrie „să ghideze o tornadă”. Dar la fel cum discuția fără acțiune este egală cu zero, acțiunea fără gândire poate duce la dezastru. Tu ai descris situația în care erai acum câteva luni drept un dezastru, așa că hai să ne gândim cum să reflectăm bine.

-6-

De unde începi când reflectezi la experiența ta?

Să simplificăm. Poți începe cu această întrebare: Cine vreau să fiu?

Dacă ai un răspuns la această întrebare, restul decurge din el. Dacă ai o imagine a persoanei pe care încerci s-o creezi, atunci vei ști mai bine ce să faci, în orice situație.

Hai să nu ne prefacem însă că această întrebare are un răspuns ușor. E nevoie de multă gândire serioasă pentru a ajunge la un răspuns și nu poți pune întreaga viață pe pauză în timp ce încerci să te lămurești.

Așa că simplifică și mai mult lucrurile. Întreabă-te: Ce urmăresc să fac? Ce vreau să fac să se întâmple? Dacă vrei să folosești un limbaj militar, întreabă-te: Care este misiunea mea în acest moment?

De multe ori e greu să știi exact ce urmărești. E greu să-ți definești misiunea. E greu chiar și să știi ce vrei să faci să se întâmple în lume. E în regulă. De fapt, asta e *și* ideea, într-un fel – aici are loc *munca* de reflecție. Trebuie să muncești ca să lămurești aceste lucruri cât mai bine posibil.

Îți mai amintești când vorbeam despre începuturi? Am spus că nu e nevoie să știi cum arată perfecțiunea, dar trebuie să știi cum arată progresul. Dacă deosebești progresul de regres, atunci ai pus bazele unei reflecții de calitate.

Putem lăsa lucrurile să fie simple și directe. Tu întrebi: Ce urmăream? Cum m-am descurcat? Ce trebuie să fac diferit data viitoare?

Mi-ai scris mai zilele trecute despre prima ta vară în pădure ca tăietor de copaci:

Toată lumea auzise povestea despre degetele de la picioare ale lui Kern, care au fost zdrobite de un copac pe care îl tăiase, și despre ziua în care s-a rostogolit un buștean peste Jim la rampă. Steve mi-a povestit despre momentul în care un sequoia măreț s-a desfăcut și a crăpat peste el ca niște confetti. A ajuns țintuit de munte cu o așchie de sequoia lungă de aproape cinci metri, care i-a trecut direct prin antebrațul stâng, făcându-i praf artera și zdrobindu-i radiusul. Toată lumea știa că pădurea e periculoasă și imprevizibilă. Și, mai devreme sau mai târziu, toată lumea ajungea să muncească în pădure. Era ceva ce știam de mici că vom face, iar eu ardeam de nerăbdare.

În ziua în care am împlinit 16 ani, am început în zona cu tufișuri, legând cabluri în jurul buștenilor. După câteva săptămâni, operam o drujbă și mă jucam puțin pe la mașina de încărcat. Îmi amintesc unde eram când am văzut primul meu buștean de sequoia de 1,90 metri alunecând pe rampă. Cu o coajă de 30 de centimetri care îl acoperea peste tot, avea aproape 2,40 metri. Când mașina de încărcat l-a apucat și a încercat să îl ridice de la pământ, s-au ridicat în schimb roțile din spate. Cele din față au început să se turtească, în timp ce bușteanul abia trecuse peste rampă. A trebuit să săpăm o groapă în pământ, să ducem un camion pentru bușteni în ea, să lăsăm pilonii remorcii și să rostogolim bușteanul în camion pentru a-l duce la gater. Asta e muncă adevărată pentru un tăietor de copaci!

Am învățat cum să pilesc un lanț ca să fie tot timpul ascuțit și când să alimentez și să ung drujba pentru a o menține în funcțiune, când se aglomera rampa. Am învățat cum să dau jos noroiul de pe un ciot înainte să îl lovesc pentru a-mi ține lanțul ascuțit, cum să tai un buștean la lungimea potrivită fără să îl scurtez,

> *cum să pun cabluri pe teren abrupt fără să catapultez alți bușteni departe de mașina sub care lucram. Învățam mai mult decât puteam duce, la un loc de muncă care nu prea iartă greșelile.*

Mulți oameni vor citi această poveste și vor vedea doar un puști încercând să își găsească drumul prin pădure, fără să-și rupă prea multe coaste. Este însă și o poveste despre un puști care câștigă înțelepciune: își dă seama cum să obțină excelența în colțișorul lui de lume și învață ceva despre excelență în general.

Ei bine, știu că sună ridicol de pompos. Dar asta numai pentru că am transformat „înțelepciunea" în ceva eteric și abstract, în loc să fie ceva real și practic. Grecii erau mai deștepți decât noi. Ei l-ar fi văzut pe Zach Walker la 16 ani dezvoltându-și ceea ce ei numeau *phronesis,* înțelepciune practică: capacitatea de a-ți da seama ce să faci, știind în același timp ce merită să faci.

De la Homer la Socrate, atunci când grecii voiau să vorbească despre înțelepciune, ei începeau de multe ori să vorbească despre ea din punct de vedere practic: un tâmplar care știe cum se deformează lemnul cu timpul, un dresor de cai care știe când să pedepsească și când să recompenseze, un căpitan de vas care știe cum să profite de vânt.

Acolo te duce o bună reflecție – te duce la înțelepciunea practică. Și fie că e vorba de înțelepciune legată de cum să folosești o drujbă, să asfaltezi o stradă, să întărești o căsnicie, să flanchezi un dușman sau să antrenezi echipa copilului tău, fiecare dintre ele te face mai bun.

-7-

Dacă reflectăm la ceea ce facem, iar o parte din ceea ce facem este să reflectăm, atunci cum reflectăm la reflecție?

Bine, intenționat am făcut asta să sune întortocheat, pentru că poți să te simți încurcat gândindu-te la asta și poți face lucrurile să pară mai complicate decât sunt. Întrebarea este însă clară: Cum știi dacă reflectezi bine? Cum știi dacă reflecția ta te va face mai bun?

Măsura de aur pentru o reflecție bună este că îți permite pur și simplu să planifici bine lucrurile. Iar planificarea duce la acțiune bine gândită. Funcționează în felul următor: Acționezi. Reflectezi la acțiunea ta. Planifici pe baza reflecției. Apoi repeți. Acționezi. Reflectezi. Planifici.

Acest proces de a acționa, a reflecta și a face planuri are loc uneori în decurs de câteva secunde și uneori în decurs de câțiva ani. Dar, dacă vrem să ne formăm reziliența, e esențial să ne implicăm în mod regulat în acest proces. Dacă ne formăm în viață obiceiul unei reflecții de calitate, vom fi capabili să răspundem consecvent la greutăți, greșeli, durere, dificultăți și confuzie într-un mod care ne face mai puternici.

-8-

Să reflectezi înseamnă, de asemenea, să recunoști stările de spirit care stau în calea perspectivelor.

O minte închisă respinge informațiile, pregătirea și dezvoltarea. Ea exclude adevărurile, lăsându-le nevăzute și neexaminate. O minte închisă este uneori rezultatul aroganței: convingerea că cineva se află deja în posesia unei ideologii perfecte pentru orice situație. Unii oameni cred că ei știu deja tot ce merită să știi.

Și mai adesea, o minte închisă este rezultatul fricii. Anumite convingeri sunt la fel de esențiale pentru gândirea noastră cum sunt stâlpii care sprijină o catedrală. Folosim aceste convingeri pentru a ne susține propria concepție despre noi înșine și pentru a ne justifica locul în lume. Ne temem că, dacă le punem la îndoială tăria, lumea din jurul nostru s-ar putea prăbuși.

O minte închisă protejează eu-l, dar cu prețul slăbirii și degradării gândirii noastre. Atunci când ne închidem mintea din cauza fricii sau a aroganței, ne întemnițăm pe noi înșine, așa cum am întemnița o persoană sănătoasă într-o celulă întunecată și solitară. Prizonierul este în siguranță față de lumea exterioară – nimic nu îi poate face rău. Dar în același timp, acesta este lipsit de tot ce are nevoie pentru

a deveni puternic. Fără lumina soarelui, fără exercițiu fizic, fără hrană bună și relații cu alți oameni, el devine slab și bolnăvicios. Același lucru este valabil și pentru o convingere de bază care nu este niciodată expusă dezbaterii și conversației, nu este niciodată împrospătată cu o nouă perspectivă.

La fel cum o persoană închisă în izolare pierde contactul cu realitatea, ideile care nu au interacțiuni semnificative cu alte idei devin nestatornice și fragile. Pe măsură ce puterea ideilor lor se deteriorează, mulți oameni le închid și mai tare și reacționează cu și mai multă furie atunci când sunt provocați. În acest fel, oameni care erau cândva plini de viață, interesanți și productivi devin plicticoși, grosolani și autodistructivi.

Acesta este motivul pentru care, dintre toate viciile, convingerea că numai tu ai dreptate este adesea cea care te orbește cel mai mult.

-9-

Atunci când reflectăm bine asupra unui eveniment, nu reflectăm numai la ceea ce s-a întâmplat, ci și de ce s-a întâmplat. Când începem să înțelegem de ce s-a întâmplat ceva, facem mai mult decât să rememorăm ceva. Dăm naștere la înțelegere.

Făcută bine, reflecția e mai mult decât rememorarea amintirilor; este procesul prin care interpretăm aceste amintiri în cadrul poveștii de ansamblu a vieții noastre.

Oricine poate rechema în minte o amintire. Nu toată lumea poate reflecta asupra ei. Dacă reflecția noastră este minuțioasă, trecem de la a fi avut o experiență la a avea o înțelegere a ceea ce am trăit. Și dacă acea înțelegere este pusă apoi în aplicare în modul în care trăim, trecem de la a avea o înțelegere la a trăi cu înțelegere.

Cu alte cuvinte, cu ajutorul reflecției potrivite, învățăm să ne transformăm experiența în înțelepciunea care să ne modeleze modul de viață. Diferența dintre o viață care ți se întâmplă și o viață pe care o modelezi este adesea reflecția.

Socrate a vorbit despre cum să trăiești o viață examinată. Scrii pe hârtie cuvintele „Socrate" și „viață examinată" și dintr-odată acest lucru poate părea abstract, complicat și descurajant.

Viața examinată este însă simplă. Nu ușoară, ci simplă.

Reflectezi asupra scopului tău. Reflectezi la ceea ce ai făcut și te gândești la ce ai putea face în continuare. Când faci acest lucru destul de des, reflecția devine o parte din ceea ce ești.

Asta e tot. Aceasta este viața examinată.

-10-

Will Guild, maistrul nostru militar de la cursul BUD/S, făcea parte din personalul operativ clasa I și avea treizeci și ceva de ani în Echipele SEAL. El a devenit mentorul principal pentru toți băieții care treceau prin instrucție.

Guild avea cam 1,90 m și 113 kg. Băieții care lucrau cu el îl numeau Big Will. Will se alăturase Echipelor când avea 19 ani și, după ce a făcut tot ceea ce putea face în Marină – fusese lider de echipă în brigada de asalt, pilot, maestru la sărituri libere, scafandru de luptă, calificat în Forțele Speciale – s-a înscris la Colegiul „William and Mary". A studiat engleza. A jucat în piese de teatru. A ajuns să îi placă Shakespeare. I-a citit pe clasici. Mai târziu a mers la un program al Harvard Divinity School pentru a studia greaca și a devenit primul militar înrolat care a predat etica și un curs de filozofie la Academia Navală.

Prima oară când Will a ținut un curs pentru ofițerii de rang inferior la BUD/S, a început cu prima replică bine cunoscută din *Hamlet*: „Cine-i acolo?". Ideea pe care Will o demonstra în acea zi era că lucrurile sunt anapoda nu numai în lumea lui Hamlet, ci și în lumea noastră. A explicat că rolul armatei în societate se schimbă și că, după 11 septembrie, noi, ca lideri, trebuie să găsim modalități de a duce o viață în care să servim atât în uniformă, cât și fără ea.

Will este un tip extrem de chibzuit. Mi-a fost un mentor bun și mi-a devenit un prieten minunat. Will trăiește o viață examinată.

De fapt, a făcut o treabă atât de bună trăind o viață examinată, încât și-a format o anumită înțelepciune referitoare la cum să reflectezi bine.

Will ne-a învățat că oamenii rezilienți se adaptează bine la ceea ce se întâmplă în jurul lor. Pentru a face asta însă, ei trebuie să înțeleagă clar ce se întâmplă, fără autoamăgire, fără prea mult optimism sau prea mult pesimism. Trebuie să vadă lumea din jurul lor așa cum este ea în realitate.

Multe definiții și metodologii militare devin mult prea complicate. Ai văzut vreodată o reprezentare vizuală militară pentru bucla OODA – Observă, Orientează-te, Decide, Acționează? E un exemplu perfect pentru felul în care un concept cândva folositor poate fi complicat într-atât, încât devine lipsit de relevanță. Will are însă o metodă necomplicată de gândire pentru conștientizarea situației, care este foarte ușor de pus în aplicare.

Ideea lui Will permite o gândire profundă și clară în același timp. El spune că sunt patru întrebări la care trebuie să răspunzi pentru a fi conștient de situație:

Prima: de ce sunt aici? Răspunsul poate fi: pentru a executa o misiune de recunoaștere a unei posibile ținte teroriste.

A doua: ce se întâmplă în jurul meu? Faruri care au trecut repede de colț și merg cu viteză mare spre casa țintă.

A treia: ce voi face în legătură cu asta? Supraveghez mașina până când oprește în fața casei, fotografiez oamenii care ies din ea și îi trimit șefului fotografiile.

A patra: cum îi vor afecta acțiunile mele pe ceilalți? Comandantul meu își va face o idee mai clară legată de cine se află în casa țintă și care este tiparul mișcărilor lor.

Aceste patru întrebări sunt aplicabile în aproape orice situație. De exemplu:

Prima: de ce sunt aici? Ca să am o conversație productivă cu soția mea și ca să-i arăt că o iubesc.

A doua: ce se întâmplă în jurul meu? E supărată pe mine pentru că iar am greșit: eram obosit după antrenament, mi-am pierdut răbdarea cu ea și iar am întârziat acasă.

A treia: ce voi face în legătură cu asta? Îmi cer scuze. Îi spun că am greșit. O îmbrățișez și îi spun că o iubesc, îi respect timpul și vreau să fiu un soț bun.

A patra: cum îi vor afecta acțiunile mele pe ceilalți? Dacă îmi cer scuze sincer, s-ar putea să mă ierte și să avem o seară plăcută împreună. Data viitoare pot să mă controlez înainte să mă răstesc.

Modelul începe cu tine. Pentru a înțelege mediul din jurul tău, trebuie să începi cu a înțelege de ce ești acolo și cum te potrivești tu în cadru. Apoi, trebuie să înțelegi ce se întâmplă în jurul tău. Nu este însă suficient, pentru că nu ești un observator pasiv – faci parte din ceea ce se întâmplă în jurul tău. Așa că e nevoie să reflectezi la ce ar trebui să faci și la modul în care ceea ce faci îți va modela mediul înconjurător. Dacă poți răspunde în mod eficient la toate cele patru întrebări, atunci conștientizezi cu adevărat situația.

Fiecare întrebare admite un răspuns rapid sau o analiză profundă și extinsă. Profunzimea până la care mergi cu fiecare răspuns depinde de ce cere situația.

De ce sunt aici? Să îmi întăresc partea superioară a corpului.

De ce sunt aici? Să pavez aleea aceasta.

De ce sunt aici? Să sărbătoresc ziua de naștere a fiicei mele.

E important să îți amintești că modelul funcționează cel mai bine dacă răspunzi la întrebări în ordinea corectă. Nu începi să înregistrezi tot ce se întâmplă în jurul tău fără să te gândești mai întâi care este scopul tău în acel moment – deoarece scopul tău face ca unele lucruri să fie esențiale și altele neînsemnate. Nu te arunci în acțiune fără să observi lumea din jur. Nu iei decizia să acționezi până când nu estimezi efectul tău asupra celorlalți. Fiecare răspuns devine mai convingător și mai logic, atunci când ai un răspuns bun la întrebarea dinainte.

Încearcă. Gândește-te la o situație. Răspunde la cele patru întrebări. De ce sunt aici? Ce se întâmplă în jurul meu? Ce voi face în

legătură cu asta? Cum îi vor afecta acțiunile mele pe ceilalți? E uimitor să vezi ce claritate îți poate aduce acest exercițiu. Uneori, direcția ta de acțiune devine limpede imediat. Alteori, îți dai seama că nu înțelegi pe deplin ce se întâmplă în jurul tău sau cum îi vor afecta acțiunile tale pe ceilalți. Această informație în sine te poate ajuta să afli mai multe și să acționezi mai bine.

Atunci când faci asta destul de des, acest mod de gândire poate să devină el însuși un obicei. Și acest obicei de gândire, cu timpul, duce la o mai bună conștientizare a situației, care îți permite să te adaptezi mai bine și să îți modelezi cu succes circumstanțele – o abilitate care stă la baza rezilienței.

-11-

Dacă cuvântul „înțelepciune” este considerat uneori ca fiind eteric și pompos, atunci „iluminare” are o conotație chiar mai proastă. Oamenii se gândesc adesea la ea ca la o aroganță cu miros de aromaterapie. Și e păcat, deoarece ideea de bază a iluminării este destul de simplă: vezi clar ceea ce nu puteai vedea înainte.

Formându-ți propriile revelații, ai putea alege un exemplu, un model sau o învățătură pe care s-o urmezi, însă nimeni altcineva nu poate reflecta pentru tine, la fel cum nimeni nu poate să facă exercițiile fizice în locul tău.

Altcineva poate să îți bage în minte un gând. O revelație este însă ceva ce trebuie să câștigi singur.

Aceasta a fost una dintre învățăturile-cheie ale lui Buddha. Atunci când discipolii lui l-au întrebat unde pot găsi iluminarea, el le-a răspuns spunându-le toate locurile în care nu o pot găsi:

Să nu vă luați după dezvăluiri;

Să nu vă luați după tradiție;

Să nu vă luați după gura lumii;

Să nu vă luați după autoritatea textelor sacre;

Să nu vă luați după temeiurile logicii pure;

Să nu vă luați după un punct de vedere care pare rațional;

Să nu vă luați după reflecția asupra simplelor aparențe;

Să nu acceptați un punct de vedere recunoscut doar pentru că sunteți de acord cu el;

Să nu acceptați pe motiv că persoana este competentă;

Să nu acceptați pentru că „călugărul este profesorul nostru”...

Dar atunci când știți voi înșivă că: „Aceste lucruri sunt bune; aceste lucruri sunt ireproșabile; aceste lucruri sunt prețuite de înțelepți; aceste lucruri, atunci când sunt adoptate și îndeplinite, duc la bunăstare și fericire”, atunci ar trebui să vă alăturați și voi și să rămâneți acolo.[4]

Buddha și-a învățat discipolii că trebuie să afle ei singuri. Munca de reflecție este ceva ce tu trebuie să faci de unul singur. Nimeni altcineva nu te poate face înțelept. Adeziunea negândită la tradiție, la textele sacre sau la autoritate nu te va face înțelept. Nu e vorba că exemplele profesorilor noștri sau scrierile generațiilor anterioare nu conțin înțelepciune. E vorba că ele conțin înțelepciunea *altcuiva*.

Ceea ce contează pentru mine și pentru tine nu e cât de înțelepți au fost Aristotel sau Buddha, ci cât de înțelept poți fi tu. Să fii înțelept înseamnă să afli tu *singur*.

Și Montaigne a spus-o perfect: „Putem fi cunoscători prin cunoștințele altor oameni, dar nu putem fi înțelepți cu înțelepciunea altor oameni”[5]. Unele lucruri, Walker, trebuie să le înveți de unul singur.

-12-

În majoritatea tradițiilor religioase, revelația vine după o călătorie. Moise, Iisus și Mohamed au străbătut cu toții deșertul. Cu toții au petrecut timp în singurătate și reflecție înainte să se întoarcă la munca lor în lume. Poveștile lor ne reamintesc că revelația vine rareori fără efort.

Oamenii care văd lucrurile diferit fac asta de obicei pentru că și-au antrenat ochii și spiritul într-un anume fel. În mănăstirile budiste și creștine, oamenii se dedică unei vieți trăite după obiceiuri disciplinate și alegeri consecvente. Aceste alegeri pot schimba radical modul în care văd lumea. Într-un documentar despre viața dintr-o mănăstire carthusiană, *Into Great Silence (În marea tăcere),* un călugăr în vârstă reflectează la pierderea văzului: „Îi mulțumesc adesea lui Dumnezeu că m-a lăsat să orbesc. Sunt sigur că a lăsat să se întâmple asta pentru binele sufletului meu”.

E posibil să vezi lumea așa cum o vede el sau nu. Ceea ce vreau să spun este doar că modul în care vezi lumea este modelat de reflecția pe care ești dispus să o faci.

-13-

O mare parte dintre dovezile convingătoare pe care le avem despre performanța de elită sugerează că practica îi ajută pe oameni, uneori literalmente, să vadă lumea diferit.

Marii jucători de baseball care lovesc nu sunt binecuvântați întotdeauna cu timpi de reacție incredibil de rapizi. În schimb – prin practică – au ajuns să citească atât de bine acțiunea aruncătorului, încât pot prezice exact o aruncare ce vine într-o fracțiune de secundă. Marii boxeri nu sunt chiar așa de rapizi încât să evite loviturile de pumn iuți. În schimb – prin practică – sunt capabili să anticipeze când și unde e posibil să zboare o lovitură de pumn.

În fiecare caz, practica face ca lumea să arate diferit. Este însă de asemenea adevărat – și asta ar trebui să ne ajute să rămânem modești – că practica ne poate ajuta să vedem anumite lucruri, deși rămânem orbi la altele care par asemănătoare. Zilele trecute am citit ce s-a întâmplat cu unul dintre cei mai mari jucători de baseball ai vremurilor noastre, atunci când a încercat să lovească mingea venită de la un aruncător olimpic de softball: a dat pe lângă minge de trei ori. „Nu vreau să mai trec vreodată prin asta”[6], a spus jucătorul.

Ai crede că un jucător ca el ar distruge o minge de softball. O minge de softball e mai mare decât una de baseball și se mișcă mai încet. Iată însă care este problema: cea mai mare parte din viața lui, jucătorul de top s-a antrenat în arta de a-i privi pe aruncători lansând mingi de baseball. Așa că, atunci când a văzut o minge de softball aruncată pe sub mână și cu o mișcare complet diferită față de ce era obișnuit să vadă la aruncătorii din baseball, a fost din nou ca un jucător jalnic din Liga Juniorilor.

De ce e important acest lucru? În primul rând, revelațiile vin din practică. Atunci când exersăm ceva, ajungem să vedem altfel lucrul respectiv. E valabil pentru o minge de baseball pe care o vezi altfel. E valabil și pentru greutățile pe care le vezi altfel.

În al doilea rând, cu toții avem revelații limitate. Deoarece unele revelații sunt clădite numai prin practică, și pentru că timpul pe care îl avem pentru a practica ceva este limitat, putem stăpâni numai un număr limitat de lucruri în viață. O parte din reflecția înțeleaptă înseamnă să ne reamintim de granițele stăpânirii noastre și de limitele viziunii pe care o avem. Dintr-o viață înțeleaptă fac parte și prietenii care ne pot ajuta să vedem dincolo de experiența noastră limitată.

SCRISOAREA 16

Prietenii

Ce este un prieten? Un singur suflet
care trăiește în două trupuri.[1]
– ARISTOTEL

Când un tânăr îmi cere sfatul legat de *ce* ar trebui să facă, adesea îl întreb: Cu cine vrei să fii?

Puține lucruri în viață te modelează mai mult decât oamenii din jurul tău și puține alegeri sunt mai importante decât să te decizi cu cine vei trăi. E valabil pentru noi toți și pentru toată viața noastră. Din nefericire, mulți oameni tratează această idee de parcă ar avea un termen de valabilitate: ziua în care devii adult.

Știi că copiii tăi sunt impresionabili, Walker, și pun pariu că îți petreci destul timp făcându-ți griji în legătură cu prietenii pe care și-i aleg. Dar și noi suntem impresionabili și, fie că recunoaștem sau nu, cu toții suntem animale sociale. În fiecare zi suntem modelați de către oamenii cu care ne petrecem timpul.

Trăiește cu oameni care sunt așa cum vrei să fii și tu. Dacă vrei să fii excelent, stai în preajma oamenilor care urmăresc excelența. Dacă vrei să fii fericit, stai în preajma oamenilor care sunt fericiți. Dacă te afli în preajma unor oameni rezilienți, ai mai multe șanse să fii și tu rezilient.

-2-

Cu cine ar trebui să-ți petreci timpul este o întrebare pentru adulți care a inspirat o gândire matură profundă.

Cicero a luat în serios prietenia: un prieten adevărat, a spus el, este „un al doilea sine”[2].

Seneca a luat în serios prietenia în scrisorile sale către Lucilius: „Cugetă mult dacă vei accepta ca o anumită persoană să îți fie prieten; atunci când te-ai hotărât însă să o accepți, primește-o din toată inima și din tot sufletul. Vorbește cu ea la fel de îndrăzneț cum vorbești cu tine însuți”[3].

Confucius a luat în serios prietenia. Chiar la începutul colecției sale de învățături, citim: „Nu e o bucurie să ai prieteni care vin de departe?”[4].

Ai putea afirma că Aristotel a tratat prietenia ca pe cel mai important ingredient pentru o viață bună. Cartea lui despre caracter și căutarea fericirii, *Etica nicomahică*, are zece capitole, fiecare dintre ele cu un subiect diferit. Un singur subiect are două capitole[5]: prietenia. Niciun alt subiect din carte nu e discutat mai pe larg.

Aristotel privea prietenia ca pe o cerință esențială atât pentru fericire, cât și pentru excelență. Și, la fel ca aproape toate lucrurile pe care le-a examinat, Aristotel a încercat să își împartă subiectul în fragmente ușor de gestionat și de măsurat. El credea că prietenia se poate baza pe unul din următoarele trei lucruri: utilitate, plăcere sau virtute.

Prieteniile bazate pe utilitate îi aduc împreună pe oamenii care sunt de folos unul celuilalt. Gândește-te la partenerii de afaceri, colegii de muncă sau de echipă. În mod ideal, vă tratați unii pe ceilalți cu respect și bunătate. S-ar putea ca în timp să ajungeți să vă simpatizați. La început însă, ceea ce vă apropie este că vă sunteți de folos unul altuia. Asemenea relații fac parte din viața fiecărui om și pot fi cu adevărat valoroase. Astfel de prietenii pot fi însă și trecătoare:

sunt predispuse să dispară de îndată ce încetați să vă mai fiți de folos în mod reciproc.

Există apoi prieteniile de plăcere. Sunt oameni în preajma cărora pur și simplu ne place să fim. Ne fac fericiți. Fiecare persoană ar trebui să aibă asemenea prieteni; ne distrăm de minune cu ei. E adevărat, de asemenea, că te poți bucura de compania lor ani la rând, iar apoi ajungi la un punct în care nu ți se mai pare că celălalt e amuzant și relația s-ar putea să moară.

O prietenie bazată pe virtute și excelență este diferită. Îți mai amintești când am vorbit despre cuvântul *arête* – care e tradus de obicei prin „virtute", dar înseamnă ceva puțin mai aproape de termenul „excelență".

E un lucru important, pentru că atunci când oamenii îl citesc pe Aristotel și văd că el crede că prietenia supremă e cea bazată pe „virtute", s-ar putea să li se pară că Aristotel ține o predică lungă și plictisitoare la școala de duminică. (Walker, când eram copil, m-am plictisit odată atât de tare la școala de duminică, încât m-am cățărat pe una dintre ferestrele clasei, am sărit în curte și am fugit.) Dar, dacă înțelegi că Aristotel vorbește despre prieteni care își îmbogățesc reciproc viața, care se ajută unul pe altul să trăiască cea mai bună viață posibil*ă*, atunci ceea ce spune el începe să aibă sens.

Aristotel precizează că prietenii tăi extraordinari și adevărați – uneori îi numește prietenii „perfecți" – pot fi și ei plăcuți și folositori, dar nu trebuie să lucreze permanent la asta. Și nici tu nu trebuie să faci asta. Nu ți-e teamă că prietenii adevărați își vor pierde interesul. Cu prietenii cei mai apropiați, e adesea suficient să fiți pur și simplu împreună.

Aristotel susține că asemenea prietenii sunt un scop în sine. Nu e vorba că le căutăm pentru că ne vor ajuta să trăim o viață excelentă; ne facem timp pentru a crea asemenea prietenii pentru că ele fac parte dintr-o viață excelentă. De fapt, Aristotel sugerează – și cred și eu același lucru – că nu putem trăi cea mai bună viață și nu putem deveni cei mai buni posibil fără acest gen de prietenii. Cei mai buni prieteni ne sprijină, ne provoacă, ne inspiră. Iar noi facem la fel pentru ei.

S-a spus că cele mai profunde relații se formează nu atunci când doi oameni privesc unul la altul, ci atunci când doi oameni privesc în aceeași direcție. E un gând foarte aristotelic.

Aceste prietenii adevărate sunt rare. Aristotel a spus că „e firesc ca asemenea prietenii să nu fie frecvente... o asemenea prietenie necesită timp și familiaritate". Nu e nimic șocant aici pentru cineva care a construit o prietenie adevărată. „Dorința de prietenie poate să apară repede, dar prietenia nu va apărea repede."[6]

Sunt foarte norocos să am câțiva prieteni pe care îi cunosc de când eram copil. De fapt, în seara asta mă duc la o petrecere surpriză pentru un prieten, Steve, care împlinește patruzeci de ani. Ne-am început prietenia jucându-ne cu mașinuțe în țărână, când aveam șase ani. Câțiva alți prieteni de la petrecere sunt oameni pe care îi cunosc tot de mai bine de treizeci de ani.

E greu să scrii despre un asemenea prieten fără să aluneci în clișee: „Am fost alături unul de celălalt în vremurile cele mai bune și în cele mai proaste" etc. etc. Însă e adevărat. Am petrecut multe ore în autobuze și în mașini, mergând prin Missouri să jucăm meciuri de baseball și fotbal european. Steve – noi îi spuneam „Bob", nu contează de ce – a fost întotdeauna cel mai bun sportiv. La baseball juca pe postul de prinzător și la al treilea serviciu. La fotbal european era portar și probabil singurul jucător acceptabil din echipa noastră. Eram zdrobiți la aproape fiecare meci, cu echipa adversă care căra lovituri la poartă, în timp ce Steve se arunca, prindea, respingea și apăra aproape fiecare lovitură. Uneori părea că Steve joacă unsprezece contra unu. Mereu spuneam: „Bună treabă, Bob!". Și apoi, treizeci de secunde mai târziu: „Bună apărare, Steve-O!". În cele din urmă, cealaltă echipă tot trecea o minge de el și noi plecam acasă cu autobuzul după ce pierdeam cu 1-0. În tot acest timp, Steve se mustra aspru, de parcă ar fi trebuit să poată să apere o sută de lovituri și să înscrie pentru noi.

Îmi amintesc cum, un deceniu mai târziu, la scurt timp după ce am divorțat, trei dintre acești vechi prieteni au venit cu avionul să mă viziteze. Nu aveam decât un pat și o canapea, așa că doi dintre ei au dormit pe jos. Am ieșit să mâncăm mâncare mexicană, iar după

un timp lui Steve i s-a făcut rău de la o intoxicație alimentară și a petrecut toată noaptea vomând niște burrito stricat în toaletă. Știu că nu e o imagine frumoasă, dar astfel de povești sunt cele pe care le ai atunci când ai un prieten de mai bine de treizeci de ani. Nu e ceva ce poți înlocui, cumpăra sau împrumuta. E ceva prețios. E rar. E ceva ce merită protejat.

Și știi de ce e plăcut pentru mine să îți scriu ție, Walker? Pentru că faptul că îți scriu mă face să reflectez la propria mea viață. De fapt, simplul fapt că scriu această scrisoare mă face să-mi apreciez și mai mult prietenii, inclusiv pe tine.

-3-

În activitatea mea cu veteranii, le cer oamenilor să se apropie unii de alții ca niște „camarazi". Camaraderia este diferită de prietenie, dar sunt două idei care au multe în comun. Iar prietenia își are adesea rădăcinile în camaraderie.

S-ar putea să fim străini la început, dar prin camaraderie luăm în mod intenționat decizia de a ne trăi viața împreună. Nu ne aflăm pur și simplu în același loc, ocupând doar același spațiu. În camaraderie facem un efort conștient de a merge și de a munci în lume cu alții. În mod intenționat, împărțim, studiem, servim și – atunci când e necesar – suferim împreună.

Am făcut o alegere conștientă să îmi bazez activitatea cu veteranii pe ideea și practica camaraderiei. Pentru veterani, pierderea sentimentului de camaraderie este adesea cel mai dureros dezastru al tranziției de la soldat la civil. Ca soldați, au mers împreună pe drumurile unui ținut ostil. Și-au făurit prietenii de-o viață pe linia frontului. Veteranii trec dintr-o lume în care sunt înconjurați de prieteni ce-și riscă viața unul pentru celălalt, într-o lume plină de străini cărora probabil nu le pasă prea mult unul de celălalt.

Începând în spiritul camaraderiei, le permitem veteranilor să își formeze noi legături pe măsură ce experimentează viața împreună, aici, acasă.

Prietenii ne ajută să prosperăm. Ne ușurează poverile, ne luminează gândirea, ne îmbogățesc viața. Când ne pierdem din vedere angajamentele, ei ne reamintesc de ele. Când ne clătinăm, ne ajută să stăm drepți. Iar noi creștem în reziliență când facem același lucru pentru ei, deoarece nevoia de a fi puternic pentru alții dezvăluie rezerve de putere neexploatate în noi înșine.

-4-

Apelăm adesea la prieteni când luăm cele mai mari decizii din viață, nu pentru că ne vor sprijini necondiționat, ci tocmai pentru că nu o vor face. Pentru o cunoștință e ușor să dea la o parte o idee tâmpită cu un „Sună bine!”. Pentru un prieten însă, e iresponsabil să facă asta.

Prietenii ne contestă punctele slabe din gândire și din caracter. Când fac asta, ne fac mai buni. Prietenii buni ne ridică la un standard mai înalt atunci când suntem gata să ne găsim scuze. Prietenii ne înțeleg durerea, dar nu ne lasă să ne complacem în ea. Prietenii ne atrag atenția asupra lucrurilor pe care nu vrem să le vedem, și o fac nu din răzbunare sau cu cruzime, ci cu sinceritate, cu dragoste și cu dorința ca noi să trăim cea mai bună și mai plină viață posibilă.

De aceea, în lumea antică, filozofii subliniau cât de important este să distingi între prieteniile adevărate și cele false – să înveți să deosebești oamenii care sunt atrași de calitățile tale de cei care te lingușesc pentru ce e mai rău în tine. Iată cum a spus-o Plutarh: „Un prieten adevărat nici va lauda în pripă și nici nu va imita totul, ci numai ceea ce merită cu adevărat”. Pe de altă parte, „ lingușitorul gâdilă numai partea irațională a omului”[7].

Și nu uita că acesta era un sfat pentru adulți, nu pentru copii – nu există niciodată un moment în viață în care prietenia încetează să mai conteze. De fapt, cu cât îmbătrânești și devii mai înțelept (să sperăm), cu atât mai mult îți dai seama că prieteniile adevărate nu sunt întotdeauna ușoare.

Știi probabil această replică a Lordului Acton: „Puterea tinde să corupă, iar puterea absolută corupe în mod absolut”[8].

Nu sunt de acord. Am cunoscut mulți oameni care erau puternici și extrem de cinstiți și am cunoscut oameni cu puțină putere sau lipsiți cu totul de ea care erau imorali, răzbunători și răi. Cred însă că Lordul Acton avea dreptate când observa că oamenii greșesc mai des cu cât devin mai puternici. Nu cred că e din cauză că puterea corupe, ci din cauză că puterea de multe ori nu reușește să îi corecteze.

Pe măsură ce devii mai puternic, trebuie să muncești mai mult pentru a te asigura că oamenii te corectează. Oamenii nu își mai spun ce ai făcut greșit. Trebuie să te întrebi din ce în ce mai mult: „Cum pot deveni mai bun?”. Atunci când cei puternici sunt înconjurați de oameni care spun mereu „da” – de subordonați motivați de frică sau de sicofanți ce caută următoarea recompensă sau promovare –, își pierd treptat chibzuința care i-a ajutat de fapt să ajungă puternici. Uneori, se pierd pe ei înșiși.

În Biblie există o poveste extraordinară despre asta. Acolo, lideri ca Moise sunt recunoscuți ca fiind binecuvântați, aleși de Dumnezeu, dar sunt totuși oameni în carne și oase, care fac greșeli grave. Gândește-te la David. A fost păstorul curajos care l-a învins pe Goliat, dar a devenit apoi regele uneori crud și lacom care a poruncit să fie omorât un om doar pentru ca el să se poată culca cu Batșeba, soția acelui om.

Unul dintre sfetnicii cei mai apropiați ai lui David era profetul Natan. Când Natan a descoperit abuzul de putere al lui David, a solicitat o audiență la rege. Natan era destul de înțelept să știe că, dacă îl critica pe rege direct, era posibil ca David să nu îl asculte. Așa că, în loc să facă asta, Natan a spus că a venit cu vești: într-un oraș din apropiere era un om bogat care își terorizase și își jefuise vecinul mai sărac. De curând furase și sacrificase oița preferată a omului sărac.

> Atunci s-a mâniat David cumplit asupra acelui om și a zis către Natan: „Precum este adevărat că Domnul este viu, tot așa este de adevărat că omul care a făcut aceasta este vrednic de moarte.

> Pentru oaie el trebuie să întoarcă împătrit, pentru că a făcut una ca aceasta și pentru că n-a avut milă”. Atunci Natan a zis către David: „Tu ești omul care a făcut aceasta”[9].

Fiecare persoană puternică are nevoie de prieteni și consilieri precum Natan. Mult prea puțini îi au. Cine e Natan al tău, Walker?

-5-

Pentru a fi înțelepți, trebuie să recunoaștem că știm numai o mică parte din ceea ce merită să știm. Pentru a fi rezilienți, trebuie să recunoaștem, de asemenea, că știm numai o mică parte din ceea ce merită *să știm despre noi înșine.*

O mare parte din tradiția tragediei este despre oameni care nu se cunosc pe ei înșiși decât atunci când e prea târziu. Gândește-te la povestea lui Oedip, care primește profeția îngrozitoare că îi e sortit să își ucidă tatăl și să se culce cu mama lui. Oedip fuge departe și doar după mulți ani – după ce a ucis mulți bărbați, s-a însurat cu o regină și a devenit rege al cetății Teba – descoperă că s-a întors în casa părinților care l-au abandonat la naștere și că a împlinit profeția.

Tragedia lui Oedip ne reamintește că chiar și cei mai puternici și realizați oameni pot să nu știe cine sunt. Ceea ce face viața tragică nu e numai faptul că avem un timp limitat de trăit și putere limitată cu care să trăim; e și faptul că avem cu toții o viziune limitată. Niciunul dintre noi nu poate vedea sau înțelege totul despre orice lucru, inclusiv despre el însuși. Dar dacă există o speranță să ne înțelegem mai bine pe noi înșine, ea vine din prietenia adevărată.

Reziliența are nevoie de conștientizare: să fii conștient de tine însuți și de lumea din jurul tău. Și nu ești conștient cu adevărat de niciuna dintre ele fără prieteni buni. Prietenii tăi te ajută să îți extinzi orizontul experienței. Dacă învățăm din experiența dură a unui prieten, acest lucru ne poate scuti de durerea de a trece noi înșine prin aceeași lecție dură.

Gândește-te la o comunitate de prieteni ca la o rezervă de experiență care înmulțește înțelepciunea fiecărui membru. Nicio persoană de una singură, indiferent cât de înțeleaptă sau experimentată ar fi, nu poate egala experiența combinată a unei comunități. Atâta timp cât suntem imperfecți, vom descoperi mereu că glasul unui prieten ne oferă perspectivă și revelații.

În același timp, prietenii ne oferă și o perspectivă asupra noastră. Te-ai urcat vreodată în picioare pe o masă și ți-ai dat seama că încăperea în care ești arată diferit? Sau te-ai întins pe podea și ai văzut ce vede un copil? Sau ai zburat cu avionul și ai văzut orașul tău cum trece pe sub tine? În fiecare caz, te uiți la ceva familiar dintr-un unghi diferit – și îți dai seama că nu îl cunoști atât de bine pe cât credeai.

Ni se pare că pe noi înșine ne vedem bine. Nu ne vedem. Oglinzile de bună calitate, produse în masă (care există de mai puțin de două sute de ani), sunt peste tot în viața noastră și poate că ne dau un sentiment foarte fals că ne putem vedea pe noi înșine așa cum ne văd alții. Dar de fiecare dată când ne uităm la noi – fie că ne examinăm reflexia în oglindă sau ne analizăm acțiunile în memorie – ne vedem doar dintr-o singură perspectivă: a noastră. Bineînțeles, putem încerca să ne vedem din alte unghiuri. Trebuie însă să ne luptăm cu puternicele tendințe omenești de a ne acoperi sau de a ne amplifica imperfecțiunile, de a ignora sau de a ne concentra excesiv pe punctele slabe, de a ne uita la fiecare trăsătură și la fiecare acțiune a noastră în lumina cea mai blândă sau cea mai aspră posibil.

Pentru că ne este atât de greu să ne privim obiectiv pe noi înșine, vom fi mereu orbi, cel puțin față de unele dintre defectele noastre. Această orbire ne slăbește.

La instrucția BUD/S, Will Guild m-a învățat o idee simplă despre ceea ce știm în raport cu alți oameni. El a spus că există patru tipuri de cunoaștere:

LUCRURI PE CARE *le știm și pe care le știu și ceilalți; aceste lucruri sunt cunoscute.*

LUCRURI PE CARE *nu le știe nimeni; acestea sunt necunoscute.*

LUCRURI PE CARE *noi le știm și ceilalți nu le știu; aceste lucruri sunt ascunse.*

LUCRURI PE CARE *ceilalți le știu și noi nu le știm; la aceste lucruri suntem orbi.*[10]

Fără ajutor din partea celorlalți, putem fi orbi față de multe lucruri dintre cele pe care trebuie să le știm, inclusiv informații despre noi înșine.

Will a evidențiat asta în contextul discuțiilor despre performerii de elită și unitățile de elită. Din experiența lui Will, a spus el, majoritatea performerilor de elită adevărați sunt abordabili, prietenoși și modești. El a descoperit că acești performeri de elită găseau moduri prin care să stabilească legături între ei și ceilalți, pe de o parte pentru că doreau să învețe de la alți oameni și să își reducă cât mai mult posibil propria orbire.

Sigur că există și artiști, sportivi și alți performeri de excepție care sunt aroganți. Totuși, cei mai mulți dintre ei sunt de obicei excepționali doar într-un domeniu. Poate că sunt mari sportivi, dar nu reușesc să antreneze. Sunt mari antreprenori, dar tați răi. Aroganța duce la orbire – și, cu timpul, atât aroganța cât și orbirea cer un preț, dacă încercăm să trăim o viață înfloritoare.

Ți-am scris câte ceva despre Homer, Walker. Dacă citești una dintre epopeile lui Homer, vei observa probabil o particularitate anume a lui. Aproape întotdeauna atașează un cuvânt unic sau o expresie descriptivă fiecărui personaj, o formulă care apare de fiecare dată când este menționat acel erou sau zeu. De aceea vei citi despre Ahile cel „cel iute de picior”, Atena cea „cu ochi sclipitori”, Poseidon „cutremurătorul” și Hector, „îmblânzitorul de cai”.

Această practică a început probabil ca o tehnică de memorare utilă. Primii poeți epici recitau totul din memorie (sau inventau pe parcurs), iar aceste formule erau un mod de a face o pauză în timp ce se gândeau ce să spună în continuare. Iată însă ce este important pentru noi: aceste formule ne spun ce trăsături consideră Homer a fi reprezentative pentru fiecare personaj din lumea lui.

Ce cuvânt a folosit Homer pentru a-l prezenta pe Ulise, eroul care a supraviețuit zece ani unui naufragiu și rătăcirilor, înainte să se întoarcă acasă de la război? Șiret. „*Șiretul* Ulise”.

Când te uiți prima oară, „șiret” nu pare a fi un cuvânt demn de un erou. Ar trebui să înțelegem însă că acest cuvânt poate fi tradus și ca „abil”, „isteț” sau „capabil”. „Șiret” sugerează o combinație de conștientizare și talent. Un erou șiret poate vedea clar ce se întâmplă și poate acționa rapid.

Ulise e un bărbat conștient de împrejurimile lui, de dușmani și de el însuși. Trebuie să fie așa – e singura modalitate prin care reușește să treacă peste acei ani lungi de război și exil. El știe că nu se poate lupta cu dibăcia unui Ahile, dar poate născoci calul troian, strategia care câștigă războiul.

Știe că nu se poate lupta de la egal la egal cu un ciclop, așa cum a făcut Hercule, dar e destul de conștient de slăbiciunea ciclopului pentru a-l orbi și a scăpa din ghearele lui. Ulise, un rege, a învățat să vorbească cu toată lumea. Știe cum să vorbească cu băiatul de la grajduri care are grijă de calul lui, cu tovarășii lui războinici, cu nevasta unui camarad căzut, cu un aliat, cu un posibil dușman.

Ahile e orbit de furie. Agamemnon e orbit de aroganță. Paris e orbit de poftă trupească. Dar Ulise este șiret și devine conștient și capabil deoarece, dintre toate personajele lui Homer, el muncește cel mai tare pentru a-și diminua orbirea.

Când citești povestea lui Ulise, îți dai seama că conștientizarea este o virtute eroică, o calitate potrivită pentru un rege. Și chiar șiretenia lui Ulise, capacitatea sa de conștientizare și talentul său sunt aspectele care îi permit să supraviețuiască celui mai mare război al epocii sale și să se întoarcă acasă la mult timp după ce mulți îl credeau mort.

Ulise este rezilient pentru că este conștient. Pentru cei mai mulți dintre noi, conștientizarea apare atunci când avem prieteni buni.

-6-

Niciodată nu ne-am târî cu bună știință un prieten prin propriile greutăți. Dar să avem prieteni alături în timpul unei încercări dificile ne poate da o putere incredibilă. Nu am spune: „Mă bucur că suferi și tu". Dar spunem: „Mă bucur că ești aici cu mine".

Prietenii sunt oameni pe care să ne sprijinim și oameni pentru care să fim puternici. Atunci când soldații – bărbați și femei – vorbesc despre camaraderia extraordinară din timpul serviciului militar și despre echipele foarte unite în care au servit, ei știu că o asemenea apropiere, deși punctată de momente de distracție, și chiar de bucurie, a fost făurită în focul dificultăților. Și-au găsit puterea știind că erau împreună atunci când viața le era în pericol.

Nu știu dacă ți-am spus vreodată asta, dar momentul meu cel mai dificil la BUD/S[11] a fost în timpul perioadei care ar fi trebuit să fie cea mai ușoară din Săptămâna Iadului. Trecuseră aproximativ 72 de ore și instructorii se pregăteau să ne lase să dormim pentru prima oară. Ei bine, după cum îți amintești, Walker, în momentul în care trecuseră 72 de ore, unii dintre noi eram atât de obosiți încât, atunci când alergam pe plajă, ne opream, adormeam în picioare și cădeam la pământ. Eram epuizați. Într-adevăr epuizați.

Instructorii ne-au spus că, înainte să putem dormi, trebuia să concurăm într-o întrecere de exerciții la paralele. Ei bine, echipa mea a pierdut, așa că am fost ultima persoană care a ajuns în corturi. Când am ajuns eu, toată lumea adormise deja.

M-am întins... și n-am putut să adorm. Ultima oară când trecusem pe la examenul medical, îmi bandajaseră prea strâns piciorul și, la fiecare bătaie a inimii, îmi simțeam sângele pulsând în laba piciorului, așa că m-am ridicat, mi-am desfăcut gheata, am rupt bandajul, l-am aruncat pe jos, mi-am pus gheata la loc și m-am întins din nou.

Și tot n-am putut să adorm. Atunci am început să intru puțin în panică, gândindu-mă: Nu avem decât câte 2-5 ore de somn pe parcursul întregii săptămâni. Ce se va întâmpla dacă nu pot să dorm?

Știu că începeam s-o iau puțin razna, pentru că următorul gând care mi-a trecut prin minte a fost: Ei bine, poate... poate dacă nu pot să dorm mă vor lăsa mai târziu să ațipesc. Și apoi, apărătoarea cortului fiind deschisă, a intrat o rază de lumină care a căzut pe patul meu de campanie și pe paturile băieților de lângă mine și a început să devină copleșitor de cald în cortul plin de trupuri, așa c-am început să mă gândesc: „Nu e corect. Nu e corect că am intrat ultimul în corturi. Nu e corect că mi-au bandajat prost piciorul când am trecut ultima oară pe la examenul medical. Nu e corect că m-am ales cu cel mai prost pat". Cu cât lăsam mai mult frica să mă cuprindă și cu cât mă gândeam mai mult că „nu e corect", cu atât deveneam mai slab.

Așa că m-am ridicat, am ieșit afară și m-am dus până la peretele pe care aveam robinetele acelea, situate cam la nivelul umărului. Am deschis un robinet, mi-am băgat capul sub el și am lăsat apa să-mi curgă pe cap. În timp ce mă întorceam în cort, preț de o clipă minunată, am fost recunoscător. Iată-mă aici, în mijlocul cursului BUD/S, având un moment de liniște doar pentru mine.

Atunci m-am gândit: la testul acesta nu era vorba de mine. Era vorba de capacitatea mea de a fi de folos oamenilor care dormeau în cortul acela. Și atunci toată acea frică și autocompătimire m-au părăsit, am intrat în cort și am adormit.

Ei bine, nu e ca și cum instructorii au intrat și ne-au scuturat ușor ca să ne trezească. Au dat drumul la simulatoarele de artilerie și la grenade fumigene și au strigat în portavoce, iar atunci când au început să ne pună să alergăm spre ocean, ca să ne răcorim din nou, îmi amintesc că aveam un zâmbet uriaș pe față, pentru că mi-am dat seama că tocmai trecusem de cel mai greu moment al meu.

Atunci când m-am gândit doar la propria mea durere și la faptul că lumea fusese nedreaptă cu mine, am devenit mai slab. Atunci când m-am gândit la nevoile echipei mele, ale prietenilor mei, am devenit mai puternic.

Ne gândim adesea că prietenii noștri ne ajută când suntem slabi. Și o fac. Este însă adevărat și că devenim mai puternici atunci când avem prieteni pentru care să fim puternici.

Walker, vreau să mai spun ceva înainte să termin această scrisoare. Aceste scrisori sunt – așa cum ți-am spus că vor fi – imperfecte și incomplete. Vei observa singur cele mai multe neajunsuri ale lor. Dar când ne gândim la relații, vreau să precizez că unul dintre marile neajunsuri de aici este că nu există nicio scrisoare despre căsnicie, familie sau credință.

Eu și Sheena avem o căsnicie minunată și avem acum un băiețel frumos. Poate peste câteva decenii voi simți că pot să scriu o scrisoare despre prietenia în căsnicie sau despre rolul familiei în reziliență. Dar în momentul de față, știu doar că sunt conștient că nu știu destul.

Știu însă că există o putere copleșitoare în compasiunea fără limite și în iubirea necondiționată. Știu că am primit de la părinți mei o iubire nesfârșită, care mi-a dat încrederea de a-mi asuma riscuri, și sper să le ofer aceeași iubire și copiilor mei. Mai știu și că, în viața mea și în viața multor oameni pe care îi admir, o credință care izvorăște din iubirea de Dumnezeu și din conștiința iubirii lui Dumnezeu îi face pe oameni rezilienți în fața greutăților.

Dar, Walker, sunt milioane de oameni care știu despre asta mai mult decât știu eu. Au mai multă experiență, mai multă înțelepciune, mai multe revelații decât îți pot oferi eu. Tu, de exemplu, ai mai multă experiență decât mine în privința căsniciei și a calității de părinte. Poate că, în următoarea ta scrisoare, o să-mi poți spune ce crezi, ce ai învățat. Tot ce voi spune aici e că temele căsniciei, a familiei și a credinței sunt importante și lipsesc din aceste scrisori, iar mulți oameni care știu mult mai multe despre ele ne pot ajuta probabil pe amândoi.

SCRISOAREA 17

Mentorii

Instructorul meu de tae kwon do le-a spus odată tuturor elevilor lui că numai cinci substanțe sunt permise pe podeaua dojang: apă, transpirație, lacrimi, sânge și vomă.

Ca orice artă, arta marțială tae kwon do oferă posibilități infinite de complicații și combinații. Să devii însă expert într-o artă nu e de obicei atât de complicat.

E nevoie de muncă grea. Ani de muncă grea. Și puțini dintre noi putem ajunge acolo fără antrenori și mentori buni care să ne îndrume. Ei ne așază în față realitatea dură, lipsită de farmec și uneori plictisitoare a muncii care duce spre măiestrie, și asta în timp ce ne ațâță pasiunea și admirația care ne-au împins de la început pe calea către măiestrie.

Walker, tu știi cum e să fii mentor. La câțiva ani după ce te-ai perfecționat în activitatea de tăietor de copaci, ai început să instruiești copii care aveau bocanci nou-nouți dar care nu știau mai nimic despre pădure.

„Pe măsură ce treceau anii", ai scris tu, „apăreau boboci și trebuia să-i înveți meseria. Îi spuneai unui băiat să nu mai stea acolo unde stătea, deoarece copacul de deasupra lui putea să se despice și să-i ajungă direct în poală. Bobocul te lua în râs și, două minute

mai târziu, era prins chiar sub copacul de care îi spuseseși să se ferească."

Un mentor bun *a trecut prin asta.* Tu știai unde va ateriza copacul pentru că văzuseși de multe ori cum cad copacii doborâți. Așa că, atunci când vorbeai despre asta, vorbeai cu autoritate, chiar dacă bobocul nu asculta de prima oară.

Atâta timp cât continui să te dezvolți și să te implici în inițiative noi, vei avea nevoie de un mentor: cineva care a fost în locul spre care te îndrepți și tu. Din nefericire, la fel ca în cazul modelelor despre care am vorbit cu câteva scrisori în urmă, de multe ori oamenii nu-și mai caută mentori când devin adulți.

Eu am avut mulți mentori în viață, Walker. Am vorbit despre câțiva dintre ei: Anne și Roger Richardson, Earl Blair. Mă apropii de 40 de ani și încă am nevoie de mentorii mei și trag foloase de pe urma lor. Cam la doi ani după ce m-am întors din Irak, am întâlnit-o pe Anne Marie Burgoyne, un director executiv experimentat, care a lucrat cu mulți antreprenori sociali înainte să lucreze cu mine. A devenit membru în consiliul meu de administrație, iar îndrumarea ei în privința team building-ului, a strângerii de fonduri și a elaborării programelor m-a ajutat să transform o misiune care servise câteva zeci de veterani într-una care servea mii de veterani.

Am editori care îmi îndrumă activitatea scriitoricească. (Unul dintre ei, Barbara Osburg, îmi citește lucrările de când aveam șaisprezece ani.) Și îi mai am și pe alții – precum tatăl meu și antrenorul meu de box, Earl Blair – care îmi dau încă sfaturi ce mă ajută să mă concentrez în viață.

E destul de simplu: știu că există o mulțime de oameni care știu mult mai multe decât mine. Așa că încerc să-i găsesc, să-i ascult și să învăț de la ei.

Sunt multe de spus despre influența pe care mentorii o pot avea în viața ta. Însă, chiar dacă ești de acord cu mine în această privință, poate că începi cu o întrebare mult mai elementară. În primul rând, de ce ar face cineva munca de mentor? De ce și-ar rupe din timpul

dedicat propriilor proiecte, ambiții și realizări pentru a forma o legătură cu cineva care *nu* a trecut prin ce a trecut el și care nu știe decât o fracțiune din ceea ce știe el?

Ei bine, tu de ce ai făcut munca de a le arăta noilor tăietori de copaci cum se face meseria aceasta? Sunt sigur că ai avut multe motive. Poate făcea parte din descrierea postului. Poate ai făcut-o pentru orgoliul tău. Dar, cunoscându-te, cred că a mai fost și altceva, ceva mai simplu și mai puternic: ți-a plăcut această muncă. Încă de când ai început să mergi în picioare, te prefăceai că ești tăietor de copaci, iar acum, că ajunseseși în sfârșit în pădure, voiai să te asiguri că puștii care au venit după tine respectă munca la fel de mult ca tine.

Să stăpânești o mașinărie destul de puternică încât să despice un sequoia, să suporți durerile și suferințele fără să te plângi, să te prezinți la lucru chiar și atunci când mâinile ți-au înțepenit în poziția de pumn de la mânuitul unei drujbe o zi întreagă – atunci când scrii despre tăierea copacilor în scrisorile tale, nu descrii numai un loc de muncă, ci un mod de viață. Și o parte din respectarea acestui mod de viață înseamnă să îl transmiți, să faci ceea ce poți pentru a te asigura că nu piere odată cu tine. E valabil pentru toată lumea, de la tăietori de copaci până la jurnaliști sportivi și sculptori.

Ce explicație găsești pentru tatăl care petrece trei sau patru seri pe săptămână pentru a-și pregăti echipa din Liga Juniorilor să joace în fața câtorva părinți din tribune? Ce explicație găsești pentru profesorul care se mai află încă în clasă după sfârșitul programului, explicându-i încă o dată teorema lui Pitagora unui elev de clasa a șasea?

Nu cred că poți explica asemenea acțiuni fără să iei în serios dragostea mentorilor pentru ceea ce fac. Și asta este exact ce cauți la un mentor, Walker: o persoană care respectă ceea ce face – grădinăritul, creșterea copiilor sau afacerile cu beton – la fel de mult cum ai respectat tu meseria de tăietor de copaci.

-2-

Poți petrece o viață întreagă citind cărți despre pictură, fără să înveți vreodată să pictezi un copac. Poți petrece o viață întreagă urmărind înregistrări video cu mari maeștri tae kwon do, fără să înveți vreodată să dai o singură lovitură.

Poți practica orice activitate care îți place fără un mentor și poți să acumulezi cunoștințe, dar e puțin probabil că vei ajunge vreodată la măiestrie. Un mentor te învață tot ce nu poți învăța dintr-o carte.

Unul dintre oamenii care m-au ajutat să mă gândesc mai clar la valoarea mentorilor este filozoful britanic Michael Oakeshott. El a arătat că fiecare activitate se bazează pe două tipuri de cunoaștere: tehnică și practică. Cunoașterea tehnică poate fi obținută din lucrări scrise, din reguli și dintr-o practică mecanică. Îți dezvolți cunoașterea tehnică absorbind informații, nu făcând ceva.

Cunoașterea practică, pe de altă parte, „există numai în folosirea ei... și (spre deosebire de tehnică) nu poate fi formulată prin reguli”[1]. E transmisă prin intermediul experienței, în cadrul comunităților. E genul de cunoaștere pe care o învățăm direct de la alții – așa cum antrenorii îi învață pe jucători, iar maeștrii își învață ucenicii.

Îmi place să mă gândesc la asta ca la diferența dintre „a ști că” și „a ști cum”. Poți învăța singur datele. Dacă vrei însă să știi *cum* să faci ceva – de la cum să coci o prăjitură până la cum să scrii o poveste sau cum să disciplinezi un copil –, de obicei trebuie să îți arate cineva. Mentorii cei mai buni ne arată cum să facem un anumit lucru.

***

Discipline diferite creează tipuri de cunoaștere diferite. Dacă te gândești la tot ceea ce știu oamenii despre fizică, vei descoperi că aproape totul există sub forma cunoașterii tehnice împrăștiate prin cărți, jurnale și articole.

Însă, dacă te gândești la tot ceea ce știu oamenii despre tae kwon do, vei descoperi că numai o mică parte din această cunoaștere a fost culeasă și așternută pe hârtie. Unde este restul, așadar? Este în experiența practică a celor mai mari maeștri și continuă să existe pentru că este transmisă elevilor lor. Dacă maeștrii ar dispărea mâine, arta tae kwon do-ului ar dispărea probabil odată cu ei.

Practica fiecărei discipline necesită ambele tipuri de cunoaștere. Așa cum poți învăța ceva despre tae kwon do din cărți, există și o latură a unui fizician bun pe care n-o poți deprinde din cărți. Ce vreau să spun este că îți vei irosi timpul și energia dacă nu te gândești clar la tipul de cunoaștere pe care îl urmărești. Uneori va trebui să te asiguri că găsești cărțile potrivite. Dar, dacă ești implicat într-o disciplină precum tae kwon do, creșterea copiilor sau leadershipul, va trebui să găsești mentorii potriviți.

De multe ori, oamenii cutreieră pământul căutând cartea potrivită, dar își iau orice antrenor, profesor sau mentor care le apare în cale.

Nu e vorba că un tip de cunoaștere e mai important decât celălalt. Dăm de probleme numai dacă ajungem să credem că singura cunoaștere care contează este cea care poate fi ușor „ambalată".

Stăpânirea practicilor care contează – inclusiv a practicii de a trăi o viață bună – vine de la oameni și din relațiile cu ei. Vine de la antrenori, profesori, instructori și mentori.

-3-

E ușor să găsești oameni dispuși să îți dea sfaturi. E greu să găsești oameni cu sfaturi care merită să fie date.

Ideile sunt ieftine. Sfaturile sunt ușoare. Iar prea des, „a da sfaturi" e ceva ce oamenii fac pentru a-și consolida propria percepție de sine descurajantă. Merită așadar să te oprești puțin și să te gândești la câțiva dintre oamenii care *nu* vor putea să te ajute.

Unor oameni le place să își complice prea mult lecțiile. Dacă un mentor se pierde în lecția sa, poți presupune de obicei unul din următoarele lucruri. Unu: mentorul nu stăpânește bine materia. Doi:

mentorul încearcă să pară mai important. Sau trei: mentorul nu își mai amintește cum a fost când a învățat și el materia.

Nu vreau să spun că nu există materii complexe sau că ar trebui să te aștepți ca mentorii să simplifice lucrurile pentru tine. Vreau să spun, în schimb, că e mult mai ușor să complici informația decât s-o simplifici. Un mentor bun se va concentra la un lucru simplu ce poate fi învățat pentru a te perfecționa.

Există pe această temă o replică minunată a matematicianului Blaise Pascal. El a scris odată, la finele unei scrisori către un prieten: „Am scris o scrisoare mai lungă decât de obicei, pentru că n-am avut timp să compun una mai scurtă”[2].

Cei mai nepotriviți mentori sunt adesea cei care spun, despre orice subiect complex: „Acum, tinere, dă-mi voie să-ți spun cum stau lucrurile *de fapt*”.

Nu există un singur mod în care funcționează lumea. În unele domenii există categoric aspecte corecte și greșite. Totuși, în multe arte și activități, părăsim sfera a ceea ce este corect și greșit și intrăm în sfera a ceea ce este mai bun sau mai rău, mai mult sau mai puțin.

Cum îți întâmpini elevii în prima zi de cursuri? Cum începi un discurs? Cum construiești un gard? Cum ai grijă de o grădină? Cum pictezi un tablou? Ne bazăm pe mentori pentru o anumită cunoaștere care nu poate fi cuprinsă în reguli și certitudini. Mergem la mentori pentru povești, experiență, practică și perspective. Iar mentorii buni vor avea acea modestie pe care numai cei cu adevărat excelenți tind să o aibă. Ei vor înțelege că propria lor experiență este o părticică dintr-un corp de cunoștințe mult mai extins.

Un mentor bun va urmări în primul rând nu să dea sfaturi sau să instruiască – activități care subliniază superioritatea mentorului față de elev –, ci să obțină cunoașterea și apoi s-o împărtășească.

Nu putem întotdeauna să obținem simplitatea. Uneori, lucrurile complexe trebuie apreciate în complexitatea lor. Însă întotdeauna putem să urmărim claritatea. Sfaturi clare. Îndrumare clară.

Maestrul este expert în activitatea sa. El instruiește prin instrucțiuni simple: Relaxează-te. Respiră adânc. Stai drept. Și în acest fel îl împinge pe elev, pas cu pas, dincolo de limita înțelegerii lui anterioare.

Mentorii buni respectă complexitatea. Dar pentru că au învățat să separe esențialul de neesențial, ei pot oferi claritate.

-4-

Cei mai buni mentori trebuie să cunoască două lucruri: provocarea ce trebuie înfruntată și persoana care se confruntă cu ea. Un mentor care cunoaște primul lucru, dar nu și pe al doilea, poate fi bun, dar e arareori extraordinar.

Ce înseamnă ca cineva să îți cunoască provocarea? Să îți cunoască provocarea înseamnă să aibă experiența problemei principale care se află în fața ta. (Din nefericire, multe sfaturi proaste sunt date și primite pentru că oamenii nu reușesc să identifice problema principală cu care se confruntă, înainte de a acționa.)

Imaginează-ți că cineva trebuie să facă o alegere între a rămâne la școală și a părăsi școala pentru a urma o carieră de dansator profesionist. Aici este vorba și despre dans, dar probabil că problema principală se referă la asumarea riscurilor. Al cui sfat merită așadar căutat? Poate nu doar al unui mentor cu experiență de dansator, ci al unui mentor cu experiență în asumarea riscurilor.

Nici chiar experiența provocării nu este suficientă pentru un mentor. Sfatul care poate fi potrivit pentru mulți oameni s-ar putea să nu fie potrivit pentru tine. Mentorul tău poate înțelege cât de importantă este asumarea riscurilor pentru o viață bine trăită. Dar, dacă te cunoaște, dacă știe că tatăl tău este foarte bolnav și cunoaște istoria relației tale cu el, s-ar putea să te sfătuiască să nu faci schimbări majore în timp ce petreci cu el ceea ce va fi probabil un ultim an plin de dragoste.

Un antrenor de atletism mediocru poate ști că majoritatea alergătorilor de top pe distanțe lungi aleargă în medie un anumit

număr de kilometri pe săptămână. Dar un antrenor mai bun – care a antrenat alergători cu constituția ta, cu ritmul tău de alergare și cu personalitatea ta – poate decide să-ți creeze un program diferit, care să fie potrivit pentru tine.

Profesorilor buni le pasă mai puțin să dovedească că au un sistem extraordinar decât să găsească cea mai bună metodă pentru a-l face pe fiecare elev să evolueze. „Acesta are nevoie de un imbold", a spus Platon, unul dintre marii profesori ai istoriei, despre un discipol care părea un pic prea leneș și mulțumit de sine. „Celălalt are nevoie de o pauză"[3], a spus el despre un știe-tot, prea nerăbdător să se grăbească cu lecțiile (care s-a nimerit să fie Aristotel). Antrenorii extraordinari mai știu și că, uneori, aceeași persoană, care a avut nevoie de un imbold săptămâna trecută, săptămâna aceasta are nevoie de o pauză.

Mentorii care înțeleg atât provocarea, cât și persoana din fața lor sunt extrem de valoroși. Sunt însă și destul de rari. (Sunt rari din același motiv pentru care prietenii adevărați sunt rari: cele mai bune relații se formează numai în timp.)

-5-

Am un amic care este pompier. Zilele trecute mi-a spus despre un studiu referitor la ceea ce îl diferențiază pe un pompier excelent de un novice. Iată rezumatul făcut de un jurnalist:

> Două grupuri de pompieri, novici și experți, au fost puse în fața unor imagini cu incendii și au fost întrebate ce au văzut. Novicii au văzut ce era evident – intensitatea și culoarea flăcărilor. Experții au văzut însă o poveste; și-au folosit modelele mentale pentru a intui ce trebuie să fi dus la starea actuală a incendiului și pentru a prezice ce era probabil să se întâmple în continuare. Observați că aceste deducții și previziuni sunt mai mult decât interesante. Ele sunt dovada că experții sunt mult mai bine pregătiți decât novicii să se lupte cu focul.[4]

Ne-am aștepta ca experții să se lupte cu focul cu mai multă pricepere decât începătorii. Acest studiu ne ajută să vedem *de ce* sunt experții mai buni. Acolo unde novicii văd detalii de suprafață (culoarea flăcărilor), experții percep tipare (unde se va duce în continuare focul). Văd tipare nu pentru că au o mai bună înțelegere a chimiei incendiilor, ci pentru că au văzut mai multe incendii. Experiența lor conturează ceea ce văd.

Când cauți un mentor, cauți pe cineva care te poate privi pe tine și provocările tale și poate vedea mai mult decât detaliile de suprafață. Cauți pe cineva a cărui experiență te poate ajuta să vezi încotro să mergi și ce să faci în continuare.

Un studiu similar a ajutat la identificarea diferențelor dintre piloții experți și cei novici:

> Piloții de top și cei începători au ascultat înregistrări ale comunicațiilor radio de control al traficului aerian și li s-a cerut apoi să își amintească ce au auzit. Începătorii și-au amintit de fapt mai multe cuvinte „de umplutură”, care nu aveau nicio semnificație practică, decât și-au amintit piloții de top.
>
> Dar piloții experți și-au amintit mult mai multe dintre cuvintele-concept importante. Pentru că ei au ascultat comunicațiile ca parte dintr-un model mental bogat, și-au putut concentra atenția pe ceea ce conta.[5]

Cei mai buni mentori au un instinct pentru ceea ce este important. Și dacă nu văd sau nu aud un detaliu important, te vor întreba despre el. Mentorii buni (și antrenorii și profesorii) au învățat să privească și să asculte lucrurile potrivite.

Stând pe marginea unei piscine, pot să privesc o competiție de înot și să nu am nicio idee legată de motivul pentru care a câștigat cel care a câștigat. În cel mai bun caz, pot să spun: „Hm, pentru că a înotat mai repede?”

Am totuși prieteni care, stând pe aceeași margine de piscină și privind aceeași competiție chiar lângă mine, pot vedea

imperfecțiunile unei lovituri de braț, diferențe în poziția corpului, modificări în modul în care o mână taie apa. Eu m-aș uita la întreaga competiție, dar mi-ar scăpa detaliile care fac diferența. Ei ar vedea cu toții ceea ce contează. Și, din acest motiv, ei ar fi niște antrenori de înot mult mai buni decât aș putea fi eu vreodată.

Antrenorii buni își croiesc drum prin dezordine și haos. Îți îndreaptă atenția către detaliile care contează.

-6-

Nu toți experții sunt creați egali.

Philip Tetlock, expert în psihologie politică, a dovedit asta prin realizarea unui studiu masiv despre opiniile experților. Timp de mai bine de 20 de ani, el a cerut unui număr de 284 de experți – savanți, reporteri, oficiali politici și alții – să facă previziuni legate de evenimentele mondiale. Experții au făcut în total 28.000 de previziuni. Apoi Tetlock s-a întors să verifice rezultatele.

Nu profesorii sau politicienii au fost cei care au făcut cele mai bune previziuni. Nu liberalii sau conservatorii. Cea mai mare diferență a fost între „vulpi" și „arici".

Acești termeni provin de la poetul grec Arhiloh, despre care am vorbit cu câteva scrisori în urmă. El a spus: „Vulpea știe multe lucruri... ariciul știe un singur lucru"[6].

Când a venit vorba despre acuratețea previziunilor subiecților săi, Tetlock a descoperit că vulpile i-au întrecut în repetate rânduri pe arici.

„Vulpea – gânditorul care știe multe lucruri mărunte, se inspiră dintr-o gamă eclectică de tradiții și poate să improvizeze mai bine ca răspuns la evenimentele schimbătoare – are mai mult succes în previziunile pentru viitor decât ariciul, care știe un singur lucru, trudește devotat în cadrul unei singure tradiții și impune soluții pline de șabloane asupra unor probleme prost definite."[7]

Cei mai buni experți și cei mai buni mentori au minți flexibile. Cei mai buni experți și cei mai buni mentori nu vor pretinde că au o

singură idee majoră despre modul în care funcționează lumea. În schimb, ei vor evalua și reevalua constant. Ei învață. Își actualizează viziunea asupra lumii. În fața realităților schimbătoare, ei rămân modești.

Walker, și-aș recomanda să îl eviți pe ariciul care pretinde că are „răspunsul". Găsește în schimb un mentor care este dispus întotdeauna să învețe, pe cineva dispus să examineze totul – inclusiv pe el însuși. (Și încă ceva despre vulpi, Walker: oamenii care și-au format obiceiul de a ajunge să cunoască multe lucruri au mult mai multe șanse să vrea să ajungă să te cunoască pe tine. Și asta, după cum am spus, e esențial pentru a fi un mentor bun.)

-7-

Reziliența este virtutea evoluției prin suferință și chinuri. Majoritatea mentorilor și-au câștigat înțelepciunea numai pentru că s-au chinuit la rândul lor.

Reține așadar că la mentorii extraordinari vei găsi mai mult decât competență în domeniul lor. E foarte probabil că vei găsi și competență în practica rezilienței.

-8-

În mitologia greacă, Chiron era un centaur – jumătate cal, jumătate om – și un mare profesor. Mulți dintre cei mai mari eroi greci au fost trimiși să studieze cu el: l-a învățat medicină pe Asclepios, primul doctor, și navigație pe Iason, care a făcut o lungă călătorie pe mare. Chiron era și un mare războinic și l-a învățat pe Ahile să mânuiască sabia și sulița.

Machiavelli a scris despre mitul lui Chiron și ce ne spune acesta despre învățătură: „Ahile și mulți alți prinți din antichitate i-au fost dați lui Chiron, centaurul, pentru a fi crescuți de acesta, astfel încât să aibă grijă de ei conform disciplinei lui. Să ai drept profesor o

ființă pe jumătate fiară și pe jumătate om nu înseamnă nimic altceva decât că un prinț trebuie să știe cum să folosească ambele naturi”[8].

Nu era important numai ceea ce îi învăța Chiron. Important era cine era el. Chiar faptul că era jumătate fiară și jumătate om le arăta elevilor săi că, pentru a învăța o disciplină, trebuie să se stăpânească pe ei înșiși. Uneori, viața profesorului reprezintă mai mult de jumătate din lecție.

***

În cazul multor lucruri pe care trebuie să le învățăm, mesagerul este important. Acest lucru e valabil mai ales atunci când vine vorba de a învăța cum să trăiești bine. Am scris deja puțin despre Will Guild, cunoscut și ca Big Will. A fost membru Navy SEAL mai bine de 30 de ani, a servit în cele mai de elită unități ale națiunii și a realizat cam tot ce ai putea spera vreodată să realizezi într-o carieră militară.

Atunci când Will stă în fața unei clase de candidați SEAL și vorbește despre etica în luptă, ei îl *ascultă*. Cuvintele lui au ecou nu doar datorită calității gândirii lui, ci datorită calității vieții lui. Un profesor de etică foarte capabil de la Harvard ar putea sta în fața aceleiași clase. Ar putea rosti exact aceleași cuvinte. Și, cu toate acestea, ele ar avea o fracțiune din efectul cuvintelor lui Will asupra acelui public.

Cu cât o inițiativă este mai complexă, cu atât performanța elevului va fi mai legată de capacitatea instructorului maestru. De aceea un student doctorand bun caută un anumit coordonator de lucrare, iar dansatorii caută să se antreneze cu anumiți profesori de dans. În artele marțiale, oamenii vor spune adesea: „Are centura neagră cu...”, însemnând că și-a câștigat centura cu un anumit instructor.

Dacă tot ce trebuie să știi sunt elementele de bază, Walker, antrenorul sau mentorul tău nu va fi chiar atât de important. Dar dacă vrei să devii foarte bun, vei avea nevoie de un antrenor foarte bun.

-9-

Autoritatea instructorilor, a profesorilor și a antrenorilor vine dintr-un singur loc: disponibilitatea lor de a-și asuma responsabilitatea pentru rezultate.

Rădăcina cuvântului „autoritate” este cuvântul latinesc *augere*, care înseamnă „a crește”, „a spori” sau „a îmbogăți”. (Tot aceasta este și rădăcina cuvintelor „a augmenta” și „autor”.) Conform rădăcinii sale, se observă că ideea de autoritate a fost legată odinioară de capacitatea cuiva de a fi „autorul” unui rezultat.

Antrenorii, instructorii și profesorii au adesea o mare putere. Profesorii și instructorii slabi cred că au putere datorită poziției pe care o dețin. Profesorii și instructorii buni știu că exercitarea puterii este o responsabilitate: ei sunt responsabili pentru crearea unor rezultate bune în viața celor care depind de puterea și influența lor. Aceste rezultate fac ca puterea lor să fie legitimă.

-10-

La fel cum există pictori-maeștri pe pânză, există și pictori-maeștri ai sufletului. La fel ca vopseaua, durerea trebuie aplicată cu grijă pentru a-și face bine treaba.

Durerea poate duce la frumusețe și la putere, dar aplicarea durerii în mod nesocotit sau prostesc nu creează altceva decât dezordine și urâțenie.

Filozoful pune o întrebare dificilă, iar concetățenii săi trebuie să se confrunte cu propria ignoranță. Antrenorul de box desfășoară un antrenament dur, iar elevii săi trebuie să se confrunte cu propria slăbiciune.

E ușor să rănești oamenii. E ușor să pui un puști să facă o sută de flotări, amenințându-l cu un furtun de apă. E ușor să pui un set de probleme în fața unei eleve fără să îi dai niciun indiciu cu privire la maniera de abordare. Sunt mulți profesori slabi și instructori brutali care excelează în a-i face pe oameni să se simtă inconfortabil.

Profesorii buni se simt confortabil atunci când elevii lor sunt într-o postură inconfortabilă, dar înțeleg totuși că o confruntare cu slăbiciunea, cu ignoranța, cu durerea nu este un sfârșit, ci un început. Conștientizarea propriilor noastre slăbiciuni deschide o poartă către revelație.

Instructorii slabi și brutali pot provoca durere, dar nu au nicio idee cum să lege greutățile pe care le-au creat de excelența pe care elevii lor urmăresc să o obțină. L-au adus pe ucenic la palatul revelațiilor, dar nu pot descuia poarta. Rușinați și nedumeriți de propria lor incapacitate, ei pur și simplu continuă să țipe.

Un antrenor care țipă întruna comunică de obicei un singur lucru: „Mi-am pierdut controlul".

-11-

Faptul că creezi durere în viața altora te pune într-o poziție de mare putere și responsabilitate. Antrenorii abuzivi și sergenții nedisciplinați le pot face mult rău elevilor și recruților. Și, poate cel mai rău, întrebuințarea fricii poate altera dragostea unui elev pentru o activitate și o poate transforma într-o ură pătimașă.

Am ținut cândva un discurs despre instrucția echipelor SEAL în fața unei frății de la un colegiu. După discursul meu, un membru al frăției a întrebat: „Dacă instructorii SEAL pot face asta („asta" fiind să îi facă pe recruți să sufere), atunci noi de ce nu putem face la fel cu viitorii noștri membri?"

O parte a răspunsului: Nu puteți face asta pentru că vreți s-o faceți din motive greșite. Vreți s-o faceți pentru a vă simți puternici și pentru a vă satisface orgoliul. Și o parte din răspuns este că nu v-ați câștigat privilegiul de a instrui pe altcineva. Nu știți ce faceți. Puteți foarte bine să răniți pe cineva și, dacă apare vreun rezultat bun, acesta va apărea din întâmplare, nu intenționat.

Orice antrenor sau mentor – orice neghiob, la drept vorbind – poate crea greutăți.

Pentru a fi capabili, mentorii și antrenorii trebuie să aibă caracterul și cunoștințele potrivite. Mai devreme am scris că ei trebuie să te înțeleagă pe tine și provocările cu care te confrunți. Trebuie să înțeleagă, de asemenea, mediul în care muncești.

Să înțeleagă și să modeleze mediul este un lucru esențial, pentru că, în funcție de condiții, aceleași elemente se pot combina pentru a produce rezultate complet diferite. Gândește-te la această analogie:

În condiții de căldură mare: 2 atomi de hidrogen + 1 atom de oxigen = abur.

În condiții normale: 2 atomi de hidrogen + 1 atom de oxigen = apă.

În condiții foarte reci: 2 atomi de hidrogen + 1 atom de oxigen = gheață.

Aburul, apa și gheața sunt alcătuite din aceleași elemente de bază, combinate aproape la fel, însă mediul din jurul lor modelează profund forma pe care o iau. În același fel, elementele învățării sunt alcătuite adesea din aceleași elemente de bază, care sunt combinate aproape în același mod. Durerea face parte din învățare. La fel și reflecția.

În unele condiții: durere + reflecție = progres.

Ne zbatem. Reflectăm. Încercăm din nou și devenim mai puternici.

Dar în alte momente: durere + reflecție = smiorcăială.

Ne gândim cât suntem de frustrați și, în loc să evoluăm, ne plângem.

Tot în alte condiții: durere + reflecție = băutură.

Suntem copleșiți de dificultatea din fața noastră și ne îndreptăm către activități autodistructive.

E important să recunoști acest lucru, Walker, pentru că practica rezilienței înseamnă să găsești strategii pentru viață, nu răspunsuri pline de șabloane și care se potrivesc în orice situație. Trebuie să îți trăiești răspunsurile și trebuie să faci asta în lumea ta. Trebuie să îți trăiești răspunsurile în timpul și în mediul tău, înfruntând toate obstacolele și folosind toate avantajele pe care le ai la îndemână.

Profesorii sau antrenorii buni știu că ceea ce a funcționat în cazul ultimului elev s-ar putea să nu funcționeze și la tine. Și știu că ceea ce a funcționat la tine ieri e posibil să nu funcționeze și astăzi.[9]

-12-

Antropologul Sir James Frazer a relatat că în unele triburi aborigene din Australia centrală, la ritualurile de inițiere ale adolescenților, bătrânii roteau un *bull-roarer*, un instrument străvechi care scoate un sunet înfiorător și zbârnâitor atunci când este învârtit în aer: „Aceste *bull-roarer* sunt rotite atunci când un băiat este circumcis, iar femeile și copiii cred că zgomotul vâjâit este vocea marelui spirit Twanyrika, care a venit să îl ia pe băiat. Twanyrika intră în trupul băiatului și îl duce în brusă până când rana îi este vindecată, iar apoi spiritul pleacă și băiatul se întoarce ca bărbat inițiat”[10].

Pe insula indoneziană Seram, fiecare sat avea o casă lungă de lemn pentru inițierea tinerilor bărbați:

> Acolo, băieții care urmează să fie inițiați sunt conduși legați la ochi, urmați de părinții lor și de rude... Când toți sunt adunați în fața barăcii, marele preot strigă diavolii cu voce tare. Imediat se aude un vacarm îngrozitor venind din baracă. E făcut de bărbați cu trompete din bambus, care au fost băgați pe ascuns în clădire... Apoi preoții intră în baracă, urmați de băieți, unul câte unul. De îndată ce fiecare băiat a dispărut în incintă, se aude un sunet surd de tăiere, răsună un țipăt speriat, iar o sabie sau o suliță murdară de sânge este vârâtă prin acoperișul barăcii. Acesta este un semn că a fost tăiat capul băiatului și că diavolul l-a dus pe lumea cealaltă, unde îl va regenera și îl va transforma...
>
> Băieții rămân în baracă cinci sau nouă zile. Stând pe întuneric, aud sunetul trompetelor de bambus... În timp ce stau în șir, cu picioarele încrucișate și cu mâinile întinse, căpetenia își ia trompeta și, punând gura trompetei în mâinile fiecărui flăcău, vorbește prin ea cu un timbru ciudat, imitând vocea spiritelor...
>
> [În cele din urmă], marele preot îi duce într-un loc izolat din pădure și taie o șuviță de păr din creștetul capului fiecăruia. După aceste ritualuri de inițiere, flăcăii sunt considerați bărbați și se pot căsători.[11]

De mii de ani, oamenii din toată lumea au folosit durerea în ceremonii numite rituri de trecere. Într-un rit de trecere, o persoană trece de la un capitol al vieții la altul. Asemenea ceremonii marchează de obicei pubertatea, momentul în care un adolescent abia dobândește puterea fizică și capacitățile unui adult, dar are încă mintea unui copil.

Adesea în aceste rituri, tânărul este luat din comunitate și este izolat în brusă, în deșert sau în pădure. Timp de câteva zile, el va îndura încercări dureroase sub îndrumarea unui grup de bărbați care au trecut deja prin acest proces. Adesea, ca în zecile de exemple pe care le-a menționat Frazer în *The Golden Bough (Creanga de aur),* copilul suferă o moarte și o renaștere simbolică. Copilăria lui s-a sfârșit, iar el renaște ca bărbat.

Scopul acestei dureri nu este să pedepsească. Scopul este să demonstreze maturitatea adolescentului. Copiii nu răspund bine la stres: ei intră în panică, țipă și zbiară. Trecând prin durere, adolescentului i se face cunoștință cu profunzimea puterilor sale fizice și a tăriei de adult.

Mai important, copilul ajunge să înțeleagă și scopurile către care își poate îndrepta puterea. Semnul unui bărbat matur – unul care poate fi destul de puternic pentru a-și proteja comunitatea și familia – este capacitatea lui de a excela sub povara greutăților. Prin greutăți, un băiat este învățat că un bărbat este orientat către comunitate, nu către sine însuși.

(Și aici, Walker, e bine să recunosc din nou cât de limitate și de imperfecte sunt aceste scrisori. Tu și cu mine am fost amândoi membri Navy SEAL. Înainte să ne alăturăm echipelor SEAL, tu ai petrecut ani întregi ca tăietor de copaci, iar eu ca boxer. Îți scriu ca unui prieten și, din cauza experienței noastre comune, unele dintre aceste gânduri vor funcționa pentru noi așa cum poate nu ar funcționa pentru alții. Tu ești și tatăl unei fiice și la un moment dat va fi normal să te gândești la rituri de trecere pentru fete și la cum își găsesc femeile mentori buni și modele. Când se va ajunge la asta, unele dintre gândurile din aceste scrisori îți vor fi de folos, iar altele nu, și sunt sigur că foarte multe lucruri lipsesc. Nu scriu despre riturile de trecere ale fetelor nu pentru că nu e important, ci pentru

că sunt conștient că nu știu suficient despre asta. E o altă situație în care tu și cu mine trebuie să avem modestia de a căuta ajutor de la alții.)

Bărbații tineri, în special, caută durerea. O caută pentru că știu că trebuie să evolueze și simt că evoluția vine prin asumarea de riscuri, prin căutarea temerilor, prin dificultăți.

Când am citit prima dată despre ritul de trecere indonezian, mi s-a părut ciudat. E greu să-ți imaginezi că treci prin așa ceva sau că îți pui fiul să treacă prin asta. Îți poți imagina un adolescent american spunând: „E ca naiba".

Ei bine, nouă cu siguranță ni se pare ciudat. Totuși, și mai ciudat este modul în care mulți tineri devin astăzi maturi în America.

Dacă Shane și Keith nu te-ar avea pe tine tată, e posibil să crească într-o cultură care rareori i-ar testa. Ei ar găsi însă căi de a se testa singuri. Ce fac frățiile atunci când le fac farse membrilor noi? Ce fac bandele atunci când își inventează propriile ritualuri de inițiere? Creează rituri de trecere. Alți băieți conduc prea repede și beau prea mult. Ei răspund dorinței, în special printre tinerii bărbați, de a trece prin încercări, de a trata maturitatea ca pe ceva care trebuie câștigat.

Când citim despre un ritual de inițiere aborigen, ni se pare cam periculos. Dar, în comparație cu autostrăzile americane, pe care mii de băieți mor în fiecare an – majoritatea mergând cu viteză excesivă sau băuți, sau ambele, iar mulți dintre ei omorându-și odată cu ei pasagerii și pe alți automobiliști – ritualul aborigen pare de-a dreptul pașnic.

Riturile de trecere moderne, în frății și bande, pot fi brutale, nedisciplinate, necontrolate. Sunt adesea conduse de tineri doar puțin mai în vârstă decât cei pe care îi inițiază – tineri care au ajuns să aibă puteri și responsabilități pe care abia le înțeleg. Asta se întâmplă atunci când riturile de trecere sunt organizate fără suportul cultural care le susținea pe vremuri și le dădea o semnificație.

Într-o societate tradițională, cei mai respectați membri – preoții, căpeteniile și bătrânii – prezidau riturile de trecere. E ceva

înțelepciune în asta: încercările care ne schimbă în mai bine, în loc să ne marcheze emoțional, ar trebui supravegheate de mentori a căror autoritate o respectăm, care sunt demni de încrederea noastră.

În societățile tradiționale, ritul de trecere marca adesea tranziția unui tânăr de la copil la posibil războinic: de la o persoană care trebuia protejată, la o persoană care putea să își protejeze neamul atunci când vremurile o cereau. Și deși puțini dintre noi merg astăzi la război, tranziția de la copil la războinic, de la dependență la responsabilitate, mai reprezintă totuși ceva din ceea ce înseamnă să atingi maturitatea.

O parte din farmecul și puterea cursului BUD/S în vremurile noastre, Walker, e că reprezintă cel mai extraordinar ritual de inițiere al Americii. Instrucția militară îi promite membrului în devenire o transformare – din civil, în pușcaș marin al Statelor Unite, de exemplu. Din „vomă", în soldat de elită. Din „rebut", în soldat al trupelor de recunoaștere.

De ce este instrucția echipelor SEAL – cea mai dificilă instrucție militară din lume – o sursă de fascinație pentru atâția oameni? Nu e din cauză că oamenii sunt captivați de legarea nodurilor sub apă. În cea mai mare parte este din cauză că instrucția SEAL întruchipează posibilitatea de transformare: este vorba despre transformarea unui tânăr concentrat asupra lui însuși într-un războinic antrenat pentru a proteja societatea.

Unul dintre ofițerii mei superiori mi-a cerut odată să pun laolaltă câteva gânduri despre instrucția în Naval Special Warfare (trupele speciale pentru război naval). Am creat un plan numit „Războinicul complet". În el am scris despre câteva dintre diferențele dintre copil și războinic.

> Când copilul este abil, se laudă.
> Când războinicul are o abilitate, îi învață pe alții.
>
> Când copilul este puternic, îi atacă pe cei slabi.
> Când războinicul este puternic, îi protejează pe cei slabi.

Copilul îi critică pe alții pentru a se simți el mai bine.

Războinicul este cel mai exigent critic al lui.

Copilul etalează simboluri ca înlocuitori pentru substanță.

Războinicul știe că nu poziția, rangul, educația sau decorația de război îl fac bărbat, ci onoarea lui.

Copilul se servește pe el însuși.

Războinicul îi servește pe alții.

Copilul se delectează cu bârfa.

Războinicul vorbește prin acțiune.

Copilul nu face greșeli niciodată.

Războinicul își recunoaște greșelile și le corectează.

Caracterul copilului este încețoșat.

Caracterul războinicului este clar.

Dacă copilul poate recunoaște că are nevoie să fie învățat, e posibil ca într-o zi să ajungă războinic.

Când războinicul întâlnește copilul, el caută să îl învețe.

-13-

Poate că ești complet de acord cu toate astea, Walker. Dar poate că te uiți în jur și vezi că nu există nimeni în viața ta asemenea mentorului pe care îl descriu.

În acest caz, întrebarea nu este: „De ce am nevoie de un mentor?". Este: „Cum găsesc un mentor?" Nu există garanții. Dar îți voi spune ce am învățat eu despre găsirea unui mentor din filmele cu kung-fu.

Sunt chiar un devorator când vine vorba de filme ieftine cu arte marțiale. Când m-am apucat prima oară de tae kwon do, am închiriat o grămadă. În *Regatul interzis*, maestrul kung-fu se află într-o călătorie lungă cu un elev nou. Elevul crede că știe mai mult decât știe de fapt.

Jackie Chan, care îl joacă pe maestru, începe să îi toarne elevului o ceașcă de ceai. Ceașca se umple și Jackie continuă să toarne. Ceașca dă pe afară și ceaiul fierbinte începe să curgă pe brațul elevului. Când acesta protestează, Jackie spune: „Cum îți poți umple ceașca atunci când e plină?"

A fost o lecție simplă, de film clasic cu kung-fu: oricât de înțelept ar fi maestrul, nu poate să îl învețe nimic pe elev până când acesta nu e pregătit să învețe. Dacă tu crezi că le știi pe toate, nu poți învăța nimic. Primul lucru pe care trebuie să îl învățăm e că ceașca noastră e goală.

Există o zicală: Când elevul este pregătit, va apărea și învățătorul.

Ca în cazul multor zicale populare și citate, nu e foarte clar cine a spus prima oară acest lucru sau când. Nu știu dacă contează. Nu îți poate promite nimeni că mentorul tău se va materializa din senin.

Ideea rezistă însă datorită meritelor sale: învățarea nu ți se întâmplă pentru că ți-o dorești. Învățarea e ceva pentru care trebuie să te pregătești.

Dacă vrei să înveți, pregătește-te să înveți.

Aceasta este prima sarcină în orice pregătire și e și cea mai importantă, deoarece este o condiție necesară pentru toate celelalte învățături.

S-ar putea să îți ia timp să găsești antrenorul sau mentorul potrivit. Va trebui să ceri sfaturi, să faci cercetări, să te întâlnești cu oamenii, să călătorești. Toate necesită timp, toate sunt destul de simple, dar există un pericol real când faci acest lucru: s-ar putea să cedezi în fața frustrării.

Mirarea, a spus Platon, este locul din care începe toată înțelepciunea. E adevărat. Ce nu ne-a spus însă Platon este că mirarea este adesea slabă. Ea vine – și apoi trebuie să pregătim cina. O simțim – și apoi trebuie să facem baie copilului. Ne atinge – și apoi avem pregătită o altă scuză ca s-o lăsăm să alunece afară din viața noastră.

Eric Hoffer a scris odată: „Ceea ce este unic și valoros în noi se face simțit numai în izbucniri scurte. Dacă nu știm cum să le prindem și să ne bucurăm de ele, trăim fără evoluție și fără încântare”[12].

Mirarea este sentimentul propriei noastre micimi în prezența a ceva mai mare. Nu este însă frică: nu vrem să fugim de obiectul mirării noastre, ci să ne apropiem de el. Vrem să aflăm mai multe despre el. Și asta necesită efort. Și răbdare.

E greu să rămâi curios. E greu să menții vie mirarea. Dar tu întotdeauna ai fost dispus să faci lucruri grele, Walker. Așa că fă-o din nou. Savurează izbucnirile de mirare care îți luminează viața, păstrează-ți curiozitatea vie și în curând vei găsi mentorul potrivit.

SCRISOAREA 18

Echipele

Walker,

Nu știu cum a fost la tine, dar pentru mine, pregătirea fizică cu bușteni a fost încercarea cea mai dureroasă din timpul cursului BUD/S. Pregătirea fizică cu bușteni este un nume atât de inofensiv pentru o activitate în care pui șapte recruți, care dârdâie de frig și sunt plini de sare până la piele, să ridice un buștean de vreo 70 de kilograme, să îl treacă în pas alergător peste o ridicătură de nisip cu o înălțime de cinci metri, să îi dea drumul în nisip, să îl ridice imediat și să și-l pună pe cap, să alerge cu el în ocean și apoi să îl care, ud și alunecos, prin nisipul fin, doar ca s-o ia de la capăt.

Și asta este partea ușoară. Latura fizică a antrenamentului este oribilă, dar suportabilă. Ceea ce te rănește cel mai tare este că nu știi cât de mult va dura. Aproape am terminat? Abia am început? Ce urmează? Alergați cu bușteanul pe plajă în sus și în jos. Treceți de linia de sosire pe primul loc, dar apoi sunteți pedepsiți pentru că ați trișat, când de fapt voi credeați că ați alergat corect toată cursa. Data viitoare, alergați cu bușteanul pe plajă în sus și în jos, ieșiți pe locul doi și sunteți pedepsiți pentru că ați pierdut.

Apoi schimbați pozițiile la buștean, greutatea se mută și te simți de parcă tu singur îl ții pe tot. Oare ceilalți băieți au lăsat-o mai moale? Toată lumea are dureri. Dacă instrucția e la început și aveți încă un măscărici în echipă, toată lumea începe să se întrebe dacă

acesta pune și el umărul. Fiecare crede că altcineva a lăsat-o mai moale, voința îi scade puțin, bușteanul devine mai greu și apoi – bum – bușteanul e la pământ și instructorii se adună imediat.

Te gândești: Câte ore mai avem din asta, câte săptămâni din BUD/S? Ajungi la o stare de epuizare în care poți să te exprimi numai prin rugăciune sau prin înjurături. Majoritatea băieților le combină pe cele două în moduri foarte creative. Vă aplecați să ridicați bușteanul, dar tu și echipa ta sunteți cu toții ceva mai puțin siguri. Reușiți să îl ridicați deasupra capului, dar de data asta e un chin și o luptă, iar în timp ce vă irosiți energia și vă consumați forța, vă ațâțați furia.

Acum se pot întâmpla două lucruri. Primul: echipa se destramă cu totul. Bărbații încep să se atace unul pe altul, fiecare crezând că altcineva se sustrage de la datorie. Sau al doilea: echipa se unește. Recruții găsesc o cale să încetinească, să respire, să ridice la o singură comandă clară și să câștige următoarea întrecere. Două ore mai târziu, în sala de mese, toată lumea râde și câțiva dintre băieții care au cărat bușteanul vor rămâne prieteni pentru tot restul vieții.

La un moment dat în pregătirea fizică cu bușteni, am ajuns să îmi dau seama de ceva. Căram bușteanul la mică înălțime, așa că brațele noastre erau întinse în fața corpului. Țineam cu toții bușteanul la încheietura coatelor, iar bicepșii, umerii și spatele mă ardeau și îmi amintesc că m-am gândit: Dacă n-ar fi băieții ăștia aici, probabil m-aș opri. N-aș crede că mai pot să continui, dar băieții ăștia rezistă chiar lângă mine, așa că presupun că pot să mai rezist și eu.

Am vorbit deja despre importanța prietenilor, Walker. Prietenii pe care îi ai. E foarte posibil ca în curând – în munca ta, la antrenamente sau când servești – să faci din nou parte dintr-o echipă. Puterea altora ne poate face și pe noi mai puternici. Așa că hai să ne gândim puțin cum sunt formate echipele și ce îi face pe oameni să fie uniți.

-2-

La nivelul de bază, oamenii formează legături atunci când împart ceva. Frângerea pâinii îi aduce pe oameni împreună. La mine la birou, facem o pauză de ceai în fiecare zi la ora trei. E ceva ce am

învățat de la britanici. Timp de 15 minute, toată lumea bea o ceașcă de ceai sau de cafea, poate că mănâncă niște popcorn sau o bucată de prăjitură cu morcov pe care voluntara noastră numărul unu, Nancy, o aduce de acasă. E un moment în care să ne relaxăm, să fim împreună. Nu e chiar ceva magic, dar într-un birou care te solicită din plin, în care poate să treacă o zi întreagă fără ca oamenii să se vadă unul pe altul, e de ajutor.

Oamenii devin uniți și prin studiu și descoperiri pe care le fac împreună. Când spun aici „studiu", mă refer la mult mai mult decât să stai într-o sală de clasă. Mă refer și la cineva cu o cheie franceză în mână, care învață să repare o țeavă spartă.

Dacă întrebi pe majoritatea oamenilor de cine sunt cel mai apropiați, în afară de familia lor, îți vor spune adesea despre un prieten cu care au explorat lumea, un prieten cu care au mers la școală, un amic de la baza de instruire pentru recruți, un partener din prima lor afacere sau un prieten de la primul loc de muncă. Devenim apropiați de oamenii cu care descoperim lumea.

Oamenii formează legături și mai profunde între ei atunci când servesc împreună. „Servesc" nu e chiar cuvântul potrivit, dar este mai bun decât „muncesc". Oamenii pot să muncească cu alții și să nu aibă vreun sentiment al unei cauze comune. Faptul că se află în același loc, că muncesc pentru același șef și că îndeplinesc chiar aceleași sarcini poate să producă ranchiună, înstrăinare, competiție și neîncredere, la fel de ușor cum poate să-i aducă pe oameni împreună.

Faptul că servesc împreună este diferit. Atunci când împărtășim cu alții un scop, munca noastră creează o legătură comună. Atunci când munca este importantă, suntem mai înclinați să ne depășim neînțelegerile personale în serviciul unui scop comun. Înainte să mă înrolez în armată, dacă m-ai fi întrebat cât de important este să îți placă de oamenii cu care lucrezi, ți-aș fi spus că este foarte important. Când eram student, era important.

Mai târziu, când exersam scufundările militare la aproape cinci metri adâncime și dădeam din picioare pe sub apă vreo 800 de metri, într-o noapte fără lună și într-un golf negru ca smoala, nu prea îmi mai păsa de cât de mult îmi plăcea tipul care înota lângă mine. Viața mea și misiunea noastră depindeau de un singur lucru: competența lui.

Dacă ar fi să sugerez o regulă generală pentru a înțelege acest lucru, aș spune că măsura în care neînțelegerile personale îngreunează munca în echipă este invers proporțională cu importanța pe care oamenii o dau misiunii. Cu alte cuvinte, cu cât oamenii consideră misiunea mai vitală, cu atât mai mult vor învăța cum să se comporte cu oamenii care îi enervează. Cu cât misiunea contează mai puțin, cu atât oamenii vor considera că e mai important să fie în preajma celor pe care îi simpatizează.

E util să îți amintești asta dacă te afli vreodată într-o echipă care începe să se destrame în fața greutăților. Oamenii reacționează adesea la aceste divizări, încercând să se asigure că e mai multă „înțelegere" sau că „sentimentele oamenilor sunt respectate". Uneori, asta e esențial. Dar, în cea mai mare parte a timpului, atunci când animozitățile și invidiile domină, este din cauză că pur și simplu munca nu este destul de importantă pentru ca oamenii să lase deoparte neînțelegerile dintre ei. Ni se spune adesea că munca prea intensă poate să destrame o echipă. Se poate – dar o muncă intensă importantă poate la fel de bine să salveze o echipă.

Claritatea scopului creează perspectivă. Atunci când oamenii au un angajament comun, neînțelegerile și dezacordurile nu dispar, dar pot fi văzute într-o lumină nouă.

Succesul împărtășit poate ajuta și el la formarea echipelor.

„Mărinimie" înseamnă „măreție a sufletului", iar Aristotel credea că e o virtute potrivită pentru o persoană onorabilă și de succes. O persoană mărinimoasă nu este lacomă, nesigură sau invidioasă, nici meschină sau răutăcioasă. O persoană mărinimoasă nu poartă pică și nici nu caută răzbunare. În schimb, o persoană mărinimoasă este generoasă, este dornică să facă un favor, uită repede o insultă,

are o minte independentă, este curajoasă în faţa pericolului. Mărinimoşii se mişcă şi vorbesc cu o încredere binemeritată. Ei sunt – cuvântul sună demodat acum – nobili. Oamenii din echipele de succes pot găsi adesea căi de a fi generoşi şi buni unii cu alţii.

Bineînţeles că succesul împărtăşit poate duce la rivalitate şi invidie, la trădări şi promisiuni încălcate. Dar nu trebuie să fie aşa. Într-o echipă cu oameni mărinimoşi, succesul împărtăşit îi uneşte şi mai mult pe membrii ei.

Succesul adevărat este de obicei produsul unei lupte. Şi e important să înţelegem cum îi uneşte pe oameni o luptă comună.

Am studiat la facultate câteva dintre aceste lupte. Una dintre ele a fost mişcarea americană pentru drepturi civile, în special Freedom Riders (Călători pentru Libertate), echipele de cetăţeni albi şi negri care au îndurat bătăi, bombe incendiare şi arestări în încercarea lor de a stopa segregarea rasială în autobuzele interstatale din Sud. Fii atent ce scrie istoricul Taylor Branch despre remarcabila solidaritate a 45 de Călători pentru Libertate, înghesuiţi în aripa de maximă securitate din Penitenciarul Statului Mississippi:

> Imnurile lor, cântecele religioase şi cele pentru libertate au devenit încă o dată principala problemă în disputa cu autorităţile închisorii, care, pentru a recâştiga controlul asupra atmosferei din arest, au ameninţat că scot toate saltelele din celule, în cazul în care Călătorii pentru Libertate nu fac linişte. Hank Thomas a explodat imediat de zel, zdrăngănind barele celulelor în timp ce ţipa după gardieni: „Veniţi şi luaţi-mi salteaua!”, a strigat el. „Îmi voi păstra sufletul!” Izbucnirea i-a inspirat pe toţi cei din celulele de pe palier să cânte imnul „We Shall Overcome” („Vom birui”), iar prizonierii au început să-şi arunce saltelele în faţa uşii celulei, unul după altul, pentru ca gardienii să le adune.

Da, au izbucnit din când în când certuri şi îmbrânceli de-a lungul săptămânilor în care au fost arestaţi. Dar, în general,

Călătorii pentru Libertate și-au menținut o stare de spirit uimitoare, în vreme ce numărul lor creștea în Penitenciarul Parchman. Numai câțiva și-au cerut saltelele înapoi. Au stat întinși noaptea pe arcurile de oțel și au cântat neclintiți de-a lungul tuturor pedepselor concepute pentru a-i înfrânge. Când intimidările normale din închisoare nu au mai funcționat, autoritățile frustrate au încercat să-i domolească cu furtunuri de incendiu și să-i răcorească apoi noaptea cu ventilatoare uriașe. Au încercat, de asemenea, să închidă toate ferestrele ca să-i coacă în canicula verii din Mississippi. Niciuna dintre aceste sancțiuni nu a avut efectul dorit și multe dintre ele au avut tocmai efectul invers. Când grupul inițial de Călători pentru Libertate a fost eliberat pe cauțiune la apel, pe 7 iulie, aproape că au ieșit plutind din celule, fiind conștienți că fuseseră în gura bestiei și supraviețuiseră.[1]

Avem nevoie de echipe pentru a înfrunta durerea. Adesea este adevărat și că avem nevoie de durere pentru a clădi echipe. Rupturile și fisurile pot face echipele să clacheze și să se fărâmițeze sub presiune. Dar echipele care sunt motivate de un scop măreț devin și mai unite când lucrurile sunt dificile. Marile echipe se formează numai când trec prin această durere – când transpiră, sângerează, plâng și se luptă împreună.

-3-

Acestea fiind spuse, Walker, hai să vorbim din nou despre ceea ce creează într-adevăr o echipă.

La origine, „echipă” însemna doar o pereche de animale înjugate unul lângă altul. Trebuiau să tragă o povară grea împreună. Uneori, ni se pare că asta sunt și echipele de oameni. Suntem înjugați alături de alți oameni, pentru simplul scop de a trage o povară care nu are pentru noi nicio semnificație.

Membrii echipelor adevărate muncesc unii cu alții și unii pentru alții. Ei împărtășesc un scop mai important decât fiecare persoană luată în parte.

Motivația umană este însă rareori simplă. Filozoful Søren Kierkegaard a scris că „puritatea inimii înseamnă să îți dorești un singur lucru”[2]. Câți oameni cu inima complet pură cunoști? E rar ca cineva să își dorească numai un singur lucru.

Iar ceea ce este valabil pentru noi ca indivizi crește în intensitate atunci când formăm echipe. O persoană are multe motivații. Adună câțiva oameni împreună și obții o multitudine de motivații.

Unele echipe sunt unite ca niște familii. Alte echipe lucrează mai mult ca niște aliați. Dar toate echipele reziliente au ceva în comun: capacitatea de a administra multe interese, în timp ce servesc un scop mai important decât interesele fiecărei persoane luate în parte.

Acest lucru este – ca să fiu indulgent – foarte greu de făcut. Dar am descoperit că merită efortul. O echipă rezilientă este rară. Majoritatea lucrurilor frumoase și excelente sunt rare.

SCRISOAREA 19

Leadershipul

Nu *spune* nimic. Ceea ce *ești*... vuiește ca un tunet,
așa că nu aud ce spui tu în sens contrar.[1]

– RALPH WALDO EMERSON

Walker,

Mă bucur tare pentru tine. De-a lungul ultimelor câteva luni, ai făcut să se întâmple multe lucruri bune. Fiul tău, Keith, a venit pe lume, ai început o slujbă nouă, nu ai băut de șapte luni, îți servești din nou comunitatea, joci un rol la biserica ta. Totul arată bine.

Și ai început din nou să conduci. Întotdeauna ai fost un lider în clasa noastră, în echipele SEAL, iar când ai venit prima dată acasă, ai fost un lider în comunitatea ta. Așa că hai să stăm puțin și să ne gândim la leadership.

Leadershipul rezilient își are rădăcina într-o viață rezilientă. Winston Churchill a fost un lider rezilient. Mie însă mi se pare mai corect să mă gândesc la el ca la un om rezilient care a condus. La fel și Lincoln. La fel și Harriet Tubman. La fel și Clara Barton. Au trăit vieți reziliente. *Și* au condus.

Hai să ne aducem mereu aminte că viața rezilientă reprezintă fundația pentru un leadership rezilient. Să ne mai amintim și că, la

fel cum există multe feluri de a trăi o viață rezilientă, există și multe feluri de a conduce eficient.

Dacă citești orice ansamblu de trăsături esențiale ale liderilor, o să dai probabil peste unul din două lucruri. Unu: vei vedea că sunt adesea la fel de multe excepții de la regulă câte exemple sunt. Sau doi: vei constata că sunt definite în linii atât de mari categoriile, încât nu au niciun înțeles.

Un lucru asemănător se întâmplă atunci când oamenii creează o listă de reguli pentru leadership sau pentru viață. Am descoperit că viața nu funcționează după o serie de reguli, ci după un ansamblu de consecințe. Ceea ce este adevărat pentru modul în care trăim și conducem este de obicei adevărat în cea mai mare parte a timpului. O parte din înțelepciune înseamnă să cunoști excepțiile de la reguli. Ceea ce e întotdeauna adevărat este că ceea ce faci va avea consecințe. Ținând minte asta, mai sunt câteva lucruri ce merită o atenție specială atunci când ne gândim la un leadership rezilient.

Îmi aduc aminte că am citit *Henric al V-lea* când eram la școală. Când vine vorba de Shakespeare, nici nu se poate mai bine pentru un licean – acțiune, aventură, bătălii, lupte cu sabia. Bineînțeles că partea cu adevărat celebră – partea pe care oamenii o recunosc chiar dacă n-au auzit niciodată de piesa asta – este marele discurs de dinaintea bătăliei de la Agincourt. Expresia „legați ca frații” vine din *Henric al V-lea*.

Dă-mi voie să pregătesc scena pentru tine. Și ține minte că, deși este o piesă de teatru, este bazată pe o bătălie reală. Armata engleză – înfometată, udă până la piele, epuizată – stă de cealaltă parte a câmpului față de armata franceză, în dimineața unei ciocniri care va hotărî soarta ambelor națiuni. Englezii sunt depășiți numeric – și această parte este un adevăr istoric – cu aproximativ șase la unu.

Regele Henric își cheamă armata, se urcă pe un ciot de copac și încearcă să spună ceva care să îi inspire pe oamenii lui.

Amintește-ți că suntem în Evul Mediu. Toată lumea din acea armată crede că regele își primește puterea direct de la Dumnezeu. Atunci când regele vorbește, ei îl ascultă pe reprezentatul lui

Dumnezeu pe pământ. Ce spune Henric, așadar? „Luptați pentru regele vostru, pentru ca eu să pot cuceri Franța”? „Cu toții ar trebui să fiți onorați să muriți pentru regele vostru”? „Regele vostru vă poruncește să dați fuga peste câmpul acesta”?

Nu. Potrivit lui Shakespeare, iată ce spune:

Că toți ce-și varsă sîngele cu mine
Sînt frații mei și-nnobilați vor fi,
Oricît de-umili, de-această zi.*

Cu alte cuvinte, chiar dacă ești un fiu de țăran de cincisprezece ani care nu a plecat niciodată de la fermă înainte să treacă armata pe acolo, să-ți pună un arc în mână și să te trimită să mărșăluiești până în Franța, azi poți face parte din familia regală. Poți fi fratele regelui, un gentilom, un prinț.

Și, promite Henric, indiferent cât de ticăloasă, de păcătoasă și de chinuită ți-a fost viața, această zi te poate face măreț.

Henric și armata lui au câștigat.

Bineînțeles că Shakespeare a inventat toate acestea la vreo două sute de ani după eveniment. Dar un istoric care a trăit în vremea bătăliei a relatat ce a spus de fapt regele Henric pentru a-și inspira oamenii. Esența era: Dacă azi pierdem, nu intenționez să fiu capturat. Intenționez să fiu ucis.

Ca să știi ce însemna asta pentru oamenii care l-au auzit, trebuie să înțelegi că nobilii din Evul Mediu erau capturați adesea în bătălie și ținuți pentru răscumpărare. Nobilii capturați nu erau aruncați în închisoare; aveau ocazia să se bucure de ceea ce însemna practic o vacanță la curtea dușmanului, în timp ce țara lor strângea cu greutate banii pentru a-i elibera.

* Shakespeare – *Henric al V-lea, Hamlet, Othello, Macbeth, Poveste de iarnă*, Editura UNIVERS, București, 1971, în românește de Ion Vinea. (n.tr.)

După cum poți ghici probabil, soldații de rând dintr-o armată perdantă nu aveau acest privilegiu. Dacă pierdeau o bătălie, își pierdeau de obicei viața.

Așa că ceea ce a spus în realitate regele Henric nu a fost departe de cuvintele pe care Shakespeare i le-a pus în gură. Ideea era aceeași: Voi lupta alături de voi și vă voi împărtăși soarta.

Dacă te gândești la liderii cei mai dătători de inspirație și mai eficienți cu care ai lucrat, pun pariu că vei descoperi că au multe în comun cu Henric al V-lea. Devotamentul lor față de cauză și față de echipa lor era mai mare decât devotamentul față de beneficii și privilegii. Au muncit, au luptat și s-au chinuit alături de tine. Au îndurat ce ai îndurat și tu. Gândește-te la ofițerii care au dormit pe același pământ rece ca și oamenii lor sau la patronii care lucrează peste program, călătoresc mai mult departe de casă, își asumă răspunderea și iau vina asupra lor. Ideea este aceeași. *Nu faceți asta pentru mine – faceți-o împreună cu mine*. Un lider câștigă devotament arătând devotament.

Walker, fii un exemplu. Îndură mai mult decât cei pe care îi conduci. Demonstrează-ți devotamentul prin acțiune. Așa vei conduce cu tărie.

Nu există legi stricte aici, iar cei mai mulți lideri de excepție sunt oameni ai contradicțiilor. Pentru mulți din generația bunicului meu, Franklin Roosevelt a fost un simbol al încrederii senine și al puterii firești. Îl știau ca pe un chip zâmbitor din jurnalele de știri, ca pe o voce încrezătoare care le ieșea din radiouri pentru o discuție la gura sobei. Dar sub această imagine a siguranței de sine, el era ceea ce istoricul Garry Wills a numit „un actor desăvârșit". Doar pentru a părea că merge în public, Roosevelt, cu picioarele sale afectate de poliomielită, trebuia să-și mute greutatea de pe bastonul dintr-o parte, pe fiul său care îl susținea din partea cealaltă. „Încordarea îi lăsa tot timpul costumul îmbibat de transpirație, mâna de pe baston tremurând violent din cauza efortului, iar brațul fiului său învinețit acolo unde degetele sale se ținuseră strâns de el. Și toate acestea în timp ce el zâmbea, făcea glume plăcute, se

prefăcea că se simte bine. Era un chin înfiorător transformat într-o plimbare plăcută."[2]

Politicianul imperturbabil și supraviețuitorul chinuit al poliomielitei erau una și aceeași persoană.

Sau ia-l ca exemplu pe aliatul său din timpul războiului, Winston Churchill. Churchill era un bărbat cu un curaj fizic imens; când era tânăr, a evadat dintr-un lagăr pentru prizonieri de război din Africa de Sud și a făcut o călătorie de aproape 500 de kilometri până într-un loc sigur. Nu era însă un spartan: îi plăcea să ia micul dejun și să lucreze în pat. Își punea servitorii să verifice temperatura băilor sale fierbinți cu un termometru și a dictat din cadă o mare parte a memoriilor sale. Odată și-a făcut apariția la vila unui prieten, pe Coasta de Azur – fără niciun servitor – și s-a lăudat cât de ușor a fost să călătorească singur. Răspunsul ironic al prietenului a fost: „Winston, ce curaj din partea ta"[3]. Aristocratul răsfățat și aventurierul curajos erau una și aceeași persoană.

Așa că nu există o singură listă a calităților necesare unui lider. Nu există o singură formulă pentru leadership. Însă, în cea mai mare parte a timpului, vei constata că ceea ce am învățat în echipele SEAL despre cum să conducem este încă valabil. Ofițerii mănâncă ultimii. Liderii conduc din față. Să nu ceri niciodată cuiva să îndure mai mult decât ești dispus să înduri tu însuți.

-2-

E posibil să citești discursul regelui Henric și să ajungi la concluzia greșită: „Liderii oferă motivație".

Uneori. Fără discuție că, după ce vorbesc cu tine la telefon, mă simt mai stimulat să scriu bine – mă motivează să vorbesc cu tine. Iar zilele trecute mi-ai scris. „Îți mulțumesc că mă provoci, G."

Asta fac prietenii unul pentru celălalt. Și, văzând efectul pe care o persoană îl poate avea asupra alteia, unii oameni ajung la concluzia falsă că treaba unui lider este să alimenteze motivația altcuiva. Acesta este un gând demn de școala de leadership a majoretelor.

Scandez pentru tine și te încurajez, iar apoi tu ești inspirat să muncești din greu.

Scandările și încurajările își au locul lor. Dar nimic cu adevărat valoros – de la pictarea unui portret, la creșterea unui copil și până la pregătirea pentru un meci – nu se realizează fără o muncă insistentă. Iar oamenii care au rezultate bune numai când au pe cineva care scandează sloganuri alături de ei sunt arareori capabili de o asemenea muncă.

Motivul pentru care îți împărtășesc acest lucru, Walker, este că, atunci când lucrezi cu oameni – cu veteranii care se luptă cu problemele lor, cu partenerii tăi de la AA, cu familiile de la biserica ta –, trebuie să înțelegi ce poți și ce nu poți să faci.

Poți să asculți și să consiliezi. Poți să contribui cu idei, cu muncă grea și cu mâncare gătită acasă. Poți să fii un prieten și un fan. Poți să împărtășești cărțile tale preferate și să repari o pană de cauciuc. Poți să inspiri oamenii și să îi încurajezi. Poți să transpiri alături de ei și să îi sprijini. Nu poți însă să faci alegerile în locul lor. Nu poți să le iei scuzele. Nu poți să îi faci rezilienți.

Știi vechea zicală: „Poți să duci un cal la apă, dar nu poți să-l faci să bea"? Pare ceva ce ai auzit poate de la mama sau de la tatăl tău. De fapt, e ceva ce copiii au auzit de la mamele și tații lor timp de mai bine de opt sute de ani. De fapt, se crede că este cel mai vechi proverb din limba engleză. Iată o versiune din anul 1175: *Hwa is thet mei thet hors wettrien the him self nule drinken?*[4] („Cine poate să-i dea apă calului care nu vrea să bea de bunăvoie?")

E un lucru simplu. E adevărat. Și totuși, atunci când vrei foarte, foarte tare să ajuți pe altcineva, e ușor să îl ignori. Vrei să o faci pe acea persoană să bea apa. Trebuie să nu uiți că asta e la fel de imposibil acum, pe cât a fost dintotdeauna. Ca prieten, ca lider, trebuie să ai modestia de a înțelege că puterea ta este limitată.

Și încă un indiciu referitor la cum să folosești eficient această putere limitată, Walker. Când eram un tânăr lider, am făcut adesea greșeala de a încerca să rezolv problemele. Dacă vedeam ceva ce credeam că este greșit, încercam să repar. Mulți lideri fac asta. Îi

face să se simtă serioși (se ocupă de probleme grele) și necesari (fac munca grea). Ceea ce am învățat după ce m-am lovit de un zid de sute de ori este că unele probleme nu vor fi rezolvate niciodată.

Cineva a întrebat odată ce se putea face pentru a „repara” o comunitate „defectuoasă” din Cambodgia. Familiile de acolo trăiau cu mai puțin de un dolar pe zi. Infirmii erau priviți adesea ca o povară. Îngrijirea medicală era aproape inexistentă; școlile erau neîngrijite sau erau prea scumpe; mulți dintre bărbați beau prea mult. Și așa mai departe.

Mulți lideri pornesc la drum cu o concepție mecanică: să găsească ce lipsește sau ce e stricat și să înlocuiască sau să repare. Dar în multe sisteme sociale, secretul nu este să repari ce este stricat, ci să multiplici ceea ce funcționează. Cine are copii bine hrăniți? Cine a fost rănit și muncește încă? Cine a pierdut prieteni și servește încă? Fii tu însuți un model. Promovează apoi alți oameni care pot servi ca modele. Prin emulație și multiplicare, comunitățile pot începe să se vindece singure.

Dacă poți repara un lucru ce trebuie reparat, dă-i drumul și repară-l. Dar leadershipul adevărat este cel mai adesea necesar acolo unde soluțiile simple au fost deja încercate și au eșuat. Când lucrurile sunt dificile, uneori cel mai bun lucru pe care poți să-l faci este să îneci lucrurile rele într-o mare de lucruri bune.

-3-

Să inspiri înseamnă să pui spirit în ceva, să aduci suflul vieții. Să inspiri înseamnă să ajuți pe cineva să răspundă la o întrebare simplă: De ce?

Atunci când sunt plănuite cursurile de leadership, oamenii încep adesea prin a aduna instrumentele și tehnicile despre care ei cred că vor duce la o organizare, o comunicare și o colaborare mai bune. Și este adevărat că aceste instrumente și tehnici pot, la limită, să facă diferența.

Totuși, de prea multe ori ne grăbim să sărim la întrebarea *cum* – indicații privind instrumentele de management –, fără să ne

gândim dacă liderul aflat în pregătire are răspunsul corect la întrebarea *de ce.*

De prea multe ori îi trimitem pe studenții buni la programe de pregătire pentru leadership deoarece, ca studenți buni, au demonstrat că învață repede. Au însă *motivația* corectă? *Pentru ce* vor ei să conducă?

Am mai vorbit despre asta din perspectiva propriei tale vieți, Walker. Dacă vei fi un lider, este esențial să te mai întrebi o dată: de ce? *Pentru ce* conduci? Pentru ce ești dispus să te sacrifici?

Unele dintre cele mai comune (și neplăcute) sloganuri de leadership – „Gândește neconvențional", „Scop important, încâlcit și îndrăzneț" – ascund privirii importanța credinței și a sacrificiului. Vrei să conduci și te aștepți ca un alt fraier să facă munca grea? Sau vrei să conduci deoarece crezi în ceva suficient de mult pentru a-ți pune în joc confortul, liniștea și chiar viața?

Visurile devin realitate prin muncă și sacrificiu. Oamenii care alimentează fantezii despre felul în care funcționează lumea se împiedică adesea și cad la primul contact cu realitatea. Alteori, ei confundă faptul că se gândesc și vorbesc despre ce vor să realizeze cu faptul de a face efectiv munca necesară. Și, dacă acest lucru este valabil pentru indivizi, e la fel de valabil și pentru echipe, grupuri, comunități și țări. De aceea, unul dintre subiectele care se repetă în scrierile lui Marc Aureliu este: „Responsabilitatea unui lider este să lucreze inteligent cu ceea ce i se oferă și să nu piardă timpul imaginându-și o lume cu oameni fără cusururi și cu alegeri perfecte"[5]. Walker, tu vei putea să îi conduci pe alții nu pentru că promovezi o fantezie legată de cum va fi lumea, ci datorită lucrurilor pe care ești dispus să le faci.

-4-

Aproape întotdeauna suntem conduși mai bine de către bărbații și femeile care la începutul vieții lor au fost niște ghinioniști rezilienți și conștiincioși, decât de către cei care, în virtutea privilegiului, a

norocului sau a circumstanțelor, se ridică în viață fără să fi pus vreodată suflet într-o sarcină care să-i testeze. Aproape întotdeauna suntem conduși mai bine de către cei care s-au străduit și și-au depășit limitele, decât de cei care nu știu unde se află limitele lor.

Walker, tu ai avut multe eșecuri. Asta nu te face în mod automat calificat să conduci. Însă faptul că ai eșuat nici nu te descalifică.

Oamenii înțelepți caută la un lider un istoric al succesului *și* al eșecului. Găsește în eșecurile tale resurse pentru propriul tău leadership. Fă-le să fie o dovadă că te-ai străduit. Fă-le să fie un memento constant pentru cât de greu este să te lupți bine și pentru cât de greu trebuie să lupți atunci când ești învins. Fă-le să fie un memento pentru modul și locul în care ți-ai câștigat înțelepciunea.

Ferește-te de persoana care caută să conducă și nu a suferit, care pretinde că este responsabilă pe baza unui istoric fără pată.

Putem fi conduși bine numai de către cei care au învățat bine obiceiurile rezilienței. Aceste obiceiuri necesită muncă, durere și timp. Reziliența este trăsătura definitorie a unui lider – nu numai pentru că liderul oricărui demers important va trebui să se confrunte cu greutăți și suferință, ci pentru că caracterul oricărui lider adevărat poate fi făurit numai în focul în care reziliența își face treaba.

-5-

Tu te exprimi prin acțiunile tale. Cea mai mare parte a pregătirii înseamnă să imiți modele. Cea mai mare parte a inspirației vine din exemple. Henric al V-lea nu a rostit doar câteva cuvinte frumoase pentru ca apoi să se ascundă. A rostit câteva cuvinte adevărate și apoi a luptat. Leadershipul nu este un ansamblu de tehnici sau de trucuri. La fel ca reziliența, este un mod de a fi.

Dacă vrei să inspiri devotament, fii devotat.

Dacă vrei să inspiri credință, crede.

Dacă vrei să motivezi, fii motivat.

Nu poți să te prefaci în legătură cu aceste lucruri. Dacă vrei să conduci, îndreaptă-te pe tine mai întâi.

Cred în tine, prietene. Și sunt fericit pentru cei care vor avea ocazia să te urmeze.

SCRISOAREA 20

Libertatea

Walker,

doi dintre copiii tăi sunt deja la școala primară și, dacă experiența lor școlară seamănă cu a noastră, pun pariu că li se va spune – de multe ori – „să fie creativi”, „să gândească singuri”, „să își facă propriile reguli”.

Creativitatea – a noastră și a celorlalți – face viața frumoasă. Trebuie să învățăm să gândim singuri, să punem autoritatea la îndoială și, la momentul potrivit, să nu luăm în seamă regulile. De multe ori e un experiment amuzant sau o tehnică folositoare să pictezi fără o pânză, să scrii fără să editezi, să fotografiezi fără să privești.

Toate acestea sunt bune atunci când le înțelegem în contextul a ceea ce produce cu adevărat creativitate.

Ce poate fi însă distructiv este ideea că creativitatea este starea noastră naturală, că toți am fi un Mozart sau un Shakespeare, dacă nu am fi ținuți pe loc de respectarea regulilor. Și mai rea este concepția că am fi cu toții mai creativi dacă am fi mai liberi – de restricții, de cerințe. Acest lucru tulbură relația dintre disciplină și creativitate. Cele două pot părea în teorie opuse, dar în realitate de obicei ai nevoie de una pentru a o avea pe cealaltă.

Hai să ne gândim puțin la libertate. În Statele Unite ne petrecem majoritatea timpului gândindu-ne la libertatea *față de ceva*. Declarația drepturilor (Bill of Rights) este bazată pe ideea că niciun guvern, nici chiar un guvern democratic format din concetățenii noștri, nu poate veni în conflict cu drepturile noastre fundamentale, date de Dumnezeu. Unii filozofi numesc această idee[1] libertate negativă, deoarece își are rădăcinile în convingerea referitoare la ce *nu îți pot face* alți oameni. Ea este fundamentală pentru concepția americană privind rolul adecvat și limitat al guvernului.

Deoarece majoritatea americanilor se gândesc la libertate *față de ceva* în contextul drepturilor și al guvernului, uităm adesea – în contextul propriilor noastre vieți – să ne gândim la libertatea de a face ceva: libertatea de a înfăptui ceea ce ne dorim.

Când vine vorba de creativitate, oamenii se concentrează adesea pe libertatea *față de ceva*. Ei cred că ar fi mai creativi dacă ar fi eliberați de constrângeri, de piedici, de obligații. Ar fi mai bine să petrecem la fel de mult timp gândindu-ne la libertatea *de a face ceva*. Poți fi liber față de reguli și obligații, dar asta nu te face liber să creezi.

Poți, de exemplu, să fii liber față de reguli și să nu te stăpânești încă pe tine însuți. Ai libertatea *de a face ceva* atunci când poți spune: „Sunt propriul meu stăpân”[2].

Imaginează-ți că te-ai hotărât să slăbești cinci kilograme. Dar, în ciuda hotărârii tale, în ciuda celor mai bune intenții, nu te poți abține să nu mănânci o gogoașă cu ciocolată în fiecare dimineață. Ești liber față de tiranie. Nu te obligă nimeni să mănânci gogoașa. Ești însă liber? Eu aș zice că nu. Ești încă sclavul poftei tale.

Dacă suntem sinceri cu noi înșine, ne vom da seama că aproape în fiecare zi există momente în care suntem conduși de altceva decât de ceea ce este mai bun în noi. „Arată-mi un om care să nu fie sclav”, a spus Seneca. „Unul este sclavul poftei trupești, altul al lăcomiei, altul al ambiției, iar toți oamenii sunt sclavii fricii.”[3]

O parte din libertatea noastră nu poate fi câștigată decât prin stăpânire de sine.

Și acum, hai să ne întoarcem la creativitate. Hai să zicem că fiica ta se hotărăște că vrea să cânte la vioară. Vă duceți împreună la magazinul de instrumente muzicale, îi închiriezi o vioară și îi spui că poate începe. Este eliberată de piedici. Nimeni nu o oprește.

Este însă liberă cu adevărat să cânte la vioară? Nu încă. Oricât de mult își dorește, între ea și muzică există o barieră mai încăpățânată decât sârma ghimpată: nu știe cum să cânte.

Dacă vrea să cânte la vioară – nu scârțâind, ci cu o oarecare frumusețe –, va trebui să fie disciplinată. Va trebui să învețe gamele muzicale și cum să citească o partitură. Va trebui să sacrifice multe ore după școală ca să exerseze. Va trebui să-l asculte pe profesorul de muzică și să exerseze chiar și atunci când este greu, plictisitor sau ultimul lucru pe care are chef să-l facă în acea zi.

După toate aceste lucruri, și numai atunci, va fi liberă să cânte la vioară. După ani de exercițiu, s-ar putea să treacă dincolo de elementele de bază și să își aducă propria personalitate și măiestrie în interpretarea ei, pentru a crea ceva frumos, ceva ce nu a mai auzit nimeni până atunci. Obții acest gen de creativitate și de libertate numai prin devotament. Libertatea de a crea este adesea rezultatul exercițiului rezilient.

St. Louis, orașul meu natal, se mândrește cu tradiția sa în blues și jazz. Chiar și echipa noastră de hochei, așa cum știi, se numește Blues. În centru e un local minunat, nu departe de biroul meu, numit BB's Jazz, Blues and Soups. Este exact ce spune că este: un loc în care să asculți jazz și blues, în timp ce mănânci supă. Când vii în St. Louis, o să te duc acolo.

„Jazz-ul este o muzică în întregime democratică”[4], a spus marele baterist Max Roach. Ei bine, Walker, nu știu nimic despre jazz, în afară de faptul că îmi place. Dar când îmi amintesc de marile concerte de jazz pe care le-am ascultat în St. Louis sau în New Orleans – o muzică ce crește și descrește, fiecare interpret contribuind la rândul său –, ceea ce a spus Roach mi se pare corect.

În cluburile de jazz auzi adesea muzicieni care pun perfecțiunea măiestriei lor deasupra tuturor celorlalte sarcini. Omul inventiv cu

trompeta e un om care *și-a câștigat* libertatea de a cânta cu genialitate la instrumentul lui.

Probabil că a petrecut ani de zile închis în camere mici, exersând și cântând întruna. Printre muzicienii de jazz există o expresie pentru asta: a exersa în șopronul cu lemne. Inițial însemna că te duceai în spatele casei, te închideai în șopron și petreceai ore întregi perfecționându-ți tehnica în secret. Saxofonistul Paul Klemperer a explicat acest lucru în felul următor: „Înainte să poți descuia cufărul cu comoara, trebuie să pătrunzi adânc în tine, să te disciplinezi, să te concentrezi pe muzica și instrumentul tău. În același timp, a exersa în șopronul cu lemne este un proces prin care muzica este demistificată. Solo-ul uimitor, melodia complicată de be-bop, tiparul ritmic complex, toate pot fi învățate dacă ai răbdare. Este o treabă care te smerește, dar care este necesară, ca tăiatul lemnelor înainte să aprinzi focul”[5].

Și nu e ca și cum te supui o dată disciplinei și nu mai trebuie s-o faci iar. Excelența este reînnoită prin practică hotărâtă, zi de zi.

La sfârșitul tuturor acestor exerciții, muzicianul va avea degete îndemânatice și o ureche formată. Pune-l alături de alți profesioniști experimentați și obții o echipă de muzicieni care au învățat, împreună, cum să facă lumea mai frumoasă.

-2-

Noi suntem norocoși, Walker: nu trebuie să ne facem griji că ne va smulge cineva din pat în mijlocul nopții și ne va târî la închisoare. De-a lungul istoriei, de cele mai multe ori oamenii nu aveau niciun drept de apel în fața domniei legii. Erau supuși dorințelor regilor, comandanților, căpeteniilor și dictatorilor.

În cartea lui Samuel, profetul îl avertizează pe poporul lui Israel ce se va întâmpla dacă își transferă libertatea în mâna unui singur conducător: „Pe fiii voștri îi va lua și-i va pune la carele sale și va face din ei călăreții săi și vor fugi pe lângă carele lui... Pe fetele voastre le va lua, ca să facă miresme, să gătească mâncare și să coacă pâine... Din oile voastre va lua a zecea parte și chiar voi veți fi robii

lui. Veți suspina atunci sub regele vostru, pe care vi l-ați ales, și atunci nu vă va răspunde Domnul”[6].

În zilele noastre, dictatorii oprimă milioane de oameni în întreaga lume. Dar libertatea față de oprimare nu este singurul tip de libertate care contează. Pentru mulți oameni din lumea occidentală, libertatea este limitată nu atât de ceea ce ne fac alții, cât de ceea ce nu putem face noi înșine.

Walker, imaginează-ți că ai ceva important de făcut într-o dimineață, dar înainte să te ridici din pat, îți intră cineva în casă care te reține – nu toată ziua, numai una sau două ore decisive. Sau imaginează-ți că cineva te obligă, zi după zi, să te duci în curtea din spate și să irosești două ore mergând în cerc. Imaginează-ți ce i-ai face cuiva care te face să-ți irosești în fiecare zi o parte din viață.

Probabil l-ai bate măr. Dar acea persoană, Walker, ești tu. Iar în cazul meu, sunt eu. Suntem noi toți, cei care criticăm modul în care este concepută lumea, dar nu facem efortul de a ne stăpâni pe noi înșine. Cei mai mulți dintre noi putem deveni mai liberi prin stăpânirea de sine.

-3-

Walker, viața ta e plină acum de angajamente. Te-ai oferit să asiști ca voluntar pe marginea terenului la meciurile de fotbal de la fiecare sfârșit de săptămână. Ești dedicat muncii tale. Ești dedicat soției tale și creșterii celor trei copii, pentru ca ei să fie cât se poate de puternici, de înțelepți și de plini de compasiune.

Poate sunt momente în care te gândești la aceste obligații ca la ceva care îți îngrădește libertatea, la fel cum un pictor s-ar putea simți îngrădit de o pânză. Cu toate acestea, frumusețea apare nu atunci când pictorul se poate elibera de pânză, ci atunci când se concentrează asupra ei. Și angajamentele tale sunt la fel.

Obiectivul în viață nu este să ai cât mai puține angajamente posibil, ci să le ai pe cele potrivite. Atunci când îți iei un angajament care este în armonie cu ceea ce prețuiești tu cel mai mult, ai luat

decizia să dai tot ce e mai bun din tine. Și atunci când îți respecți acel angajament – când te scoli la trei dimineața pentru a liniști plânsetele lui Keith, când stai în ploaie ca să îi ajuți pe copiii aceia să învețe fotbal, când te duci la biserică și te oferi voluntar – atunci te transformi în omul care vrei să fii.

Angajamentele ți se vor părea uneori apăsătoare. Și deși acest lucru nu le va face mai ușoare, s-ar putea să te ajute dacă îți amintești că e o povară mai mare să trăiești fără angajamente. O viață în care nu te ocupi de nimic și nu ții la nimeni e unul dintre cele mai grele lucruri de suportat pentru o ființă umană.

-4-

Când vine vorba de angajamente, unele lucruri – ca de exemplu să oferi îngrijire zilnică unui părinte dezorientat și aflat pe moarte – pot fi dificile doar pentru că sunt atât de apăsătoare. Dar în cea mai mare parte a timpului, nu ne luptăm atât de mult cu ceea ce trebuie să suportăm, ci cu efortul de a le echilibra pe toate.

Care este așadar cel mai bun mod de a ne echilibra viața?

Îți mai amintești de alergarea pe bușteni din cursa cu obstacole?

Fiecare capăt al bușteanului se sprijinea pe o bârnă de lemn, iar când tu alergai pe lungimea bușteanului, el se rostogolea. Am descoperit repede că, dacă sari pe buștean și încerci să te echilibrezi, bușteanul probabil se va rostogoli și tu vei cădea. Chiar dacă reușeai să te echilibrezi, când încercai să pășești în față, bușteanul se întorcea la fiecare pas și în cele din urmă cădeai. Am căzut amândoi de multe ori.

Sunt sigur că îți mai amintești și ce am învățat despre cum să trecem pe partea cealaltă. Cea mai bună șansă a ta era să ai un prieten la capăt care să își pună gheata pe buștean și să ți-l țină nemișcat. Mergea destul de bine când nu se uitau instructorii. Dar se uitau în cea mai mare parte a timpului, așa că următoarea ta cea mai bună șansă era să-ți concentrezi privirea pe capătul bușteanului și pur și simplu să alergi. În mod uimitor, picioarele își găseau echilibrul.

Mulți oameni încearcă mai întâi să-și găsească echilibrul în viață, și abia apoi aleargă. Uneori merge. Dar de multe ori îți găsești echilibrul chiar în timpul alergării propriu-zise.

O analogie mai bună ar fi cu învățatul mersului pe bicicletă. Copiii nu își găsesc echilibrul stând pe o bicicletă aflată pe loc, ci mergând pe una aflată în mișcare. În aceste două cazuri, rezultatul este același: dacă plănuiești, calculezi și te gândești obsesiv cum să-ți găsești echilibrul înainte de a începe să alergi, vei ajunge adesea să eșuezi în mod lamentabil. Echilibrul apare în timpul alergării.

-5-

Când oamenii folosesc expresia „echilibrul muncă-viață”, majoritatea își imaginează un balansoar sau o balanță. La un capăt se află „munca”, iar la celălalt, „viața”. Cele două sunt legate în așa fel încât totul este un compromis. Dacă munca urcă, viața coboară. Dacă viața urcă, munca coboară.

Mai mult dintr-una înseamnă mai puțin din cealaltă.

E o nebunie.

„Echilibrul muncă-viață” presupune că munca e separată de viață sau că e ceva ce trebuie pus în balanță cu viața ta. E ciudat, ținând cont de faptul că majoritatea oamenilor petrec în fiecare zi mai mult timp muncind decât în orice altă activitate. Dacă toate aceste ore nu fac parte din viață, atunci ceva este profund greșit.

Viața și munca nu sunt doi dușmani care se luptă pentru atenția noastră limitată. De fapt, contrariul pare să fie adevărat. Când facem o muncă semnificativă, care aduce împliniri, atunci ea radiază în toată viața noastră. Iar când avem relații fericite, sigure și pline de iubire, și ele radiază în toată viața noastră.

Echilibrul pe care îl căutăm nu este acela al unui balansoar, ci al unei simfonii. Fiecare element al simfoniei are un rol de jucat: uneori zgomotos, alteori încet, uneori silențios, alteori solo. Echilibrul pe care îl căutăm nu înseamnă ca la fiecare instrument să se cânte cu moderație în fiecare clipă – ar suna ca un claxon lung și plictisitor –, ci înseamnă o relație complementară, în care la fiecare

instrument se cântă la înălțimea și intensitatea potrivită, cu frazarea și tempoul potrivit.

În anumite momente, anumite aspecte ale vieții noastre au întâietate, în vreme ce altele rămân pe fundal. Pe măsură ce apar armonii noi, putem crea ceva frumos.

„Pentru orice lucru există o clipă prielnică și vreme pentru orice îndeletnicire de sub cer."[7]

***

Bineînțeles că trebuie să faci alegeri. Nu poți fi în două locuri deodată.

Viața ne cere să luăm decizii grele. Tocmai mi-am dat seama că oamenii care se gândesc la echilibru ca la un balansoar ajung să-și iasă din minți, să-și producă singuri suferință sau ambele. Dacă simți că fiecare clipă din viață este o clipă în care te sustragi de la muncă, sau că fiecare clipă de la muncă e o clipă în care, hai să zicem, răpești timp pe care ai fi putut să-l petreci cu fiica ta, nu știu cum ai putea să rămâi sănătos la cap.

Unii oameni urmăresc să rezolve această problemă angajându-se numai pe jumătate în tot ceea ce fac. Și, bineînțeles, totul are un rezultat mediocru. Când faci treabă de mântuială la muncă și în familie, când îți faci mereu griji că trebuie să fii în alt loc, nimic nu ți se pare excepțional.

Tu nu ai nevoie de asta, Walker. Ai nevoie de intensitate temperată de intensitate. Muncește din greu. Roagă-te cu putere. Exersează intens. Râzi în hohote. Iubește cu totul. Și apoi... dormi adânc.

Nu sunt primul care spune acest lucru, Walker. L-ai auzit probabil destul ca să îți sune ca un clișeu. Atunci când te gândești la echilibru, vreau doar să recunoști că echilibrul tău va fi cel al artistului matur care reunește sunetul și culoarea într-un întreg armonios, și nu echilibrul unui copil de patru ani la locul de joacă.

Da, asta înseamnă că uneori vei munci și la sfârșit de săptămână. Uneori, familia ta nu te va vedea. Alteori, familia ta va fi pe primul loc și munca va rămâne în urmă. Uneori vei interpreta un solo, concentrându-te doar pe un lucru. În alte zile, toate se vor potrivi.

Ia-ți libertatea de a trăi o viață echilibrată – nu ca un balansoar, ci ca o operă de artă frumoasă.

O singură notă de final despre asta, Walker. E la modă să ne imaginăm că echilibrul muncă-viață e o problemă sau un fenomen recent. Cred că e mai cu seamă un mod de a ne flata singuri. Ne imaginăm că generația noastră este atât de specială, încât nimeni nu a mai fost la fel de copleșit cum suntem noi astăzi. Dar această tensiune legată de modul și locul în care să ne consumăm energia a existat încă de când există viața și munca. Și cea mai bună soluție a fost în esență aceeași.

Un preot englez a făcut un rezumat, dând un răspuns minunat în anii 1930. Acest citat mă întâmpină în fiecare zi în holul clădirii mele:

> Un maestru în arta vieții nu face o deosebire clară între muncă și distracție; între lucru și timpul său liber; între mintea și trupul său; între educația și recreerea sa. De-abia știe care e una și care e alta. El își urmează pur și simplu viziunea excelenței în tot ceea ce face și îi lasă pe alții să hotărască dacă muncește sau se distrează. În ceea ce-l privește, pare să le facă întotdeauna pe amândouă.[8]

SCRISOAREA 21

Povestea

Toate necazurile pot fi suportate dacă le transformi
într-o poveste.[1]

– BORIS CYRULNIK

Walker,

Dacă au fost multe povești și amintiri în aceste scrisori, există un motiv pentru asta. Noi gândim adesea în povești.

Bineînțeles că gândim și în multe alte feluri. Gândim prin prisma regulilor, a definițiilor, a asocierilor, a calculelor și a dovezilor, pentru a numi doar câteva. Dar mintea omenească este și a fost întotdeauna narativă. Când oamenii și-au dat seama prima oară cum să transforme sunetele și ideile în imagini și cum să așeze acele imagini pe o tăbliță de lut – cum să scrie –, am început cu ținerea unei evidențe de bază: *Sargon îmi e dator cu 10 oi*. În curând însă, scriam cronici, poezii, poeme epice – povești.

Nu știm aproape nimic despre grecii din timpul lui Homer, dar știm poveștile pe care și le spuneau unii altora – *Iliada* și *Odiseea*. Poveștile se află la baza religiilor și filozofiilor din lumea întreagă, de la maximele lui Confucius, la *Bhagavad Gita* și la parabolele spuse de Iisus. Când ajungem seara acasă și dăm drumul la televizor sau citim o carte, de ce ne folosim pentru a ne distra? De povești, în mare parte.

Ceea ce cred eu că înseamnă toate acestea este că poveștile joacă probabil un rol mai mare în viețile noastre decât recunoaștem.

Îți mai amintești de profesorul meu din facultate, Alasdair MacIntyre? El a scris: „Esențialmente, omul este în acțiunile și în practica sa, precum și în ficțiunile sale, un animal povestitor". Învățăm cine suntem și de unde venim, ce e rău și ce e bine, ascultând și spunând povești – ceva ce începe în fragedă copilărie și durează atâta timp cât trăim:

> Ascultând povești despre mame vitrege rele, copii pierduți, regi buni, dar nechibzuiți, lupoaice care alăptează gemeni, fiii cei mai mici care nu primesc moștenire, dar trebuie să își găsească drumul în lume și fiii cei mai mari care își risipesc moștenirea într-o viață nechibzuită și pleacă în exil să trăiască cu porcii, copiii învață, corect sau greșit, ce este un copil și un părinte, care pot fi personajele în drama în care s-au născut și cum funcționează lumea. Privează-i pe copii de povești și îi faci niște bâlbâiți temători și fără un scenariu, atât în acțiunile, cât și în vorbele lor.[2]

Viața ta, Walker, nu e doar *un singur* fel de poveste. Nu e doar o poveste romantică, o tragedie sau o comedie. Povestea ta va avea elemente ale morții și renașterii, ale rivalității și răzbunării, ale tentației și sacrificiului, ale descoperirii și eliberării, ale invidiei și iubirii; și va avea toate aceste lucruri nu doar o dată, ci de mai multe ori.

Poate că asta nu e valabil pentru toată lumea, Walker, dar cred că e logic să te gândești la viața ta în termenii unei căutări. Ce este o căutare? Este o călătorie plină de sens. Nu e o căutare de comori, în care semnul X marchează locul comorii și să ajungi la el e tot ce contează. Într-o căutare descoperim adevărata natură a ceea ce căutăm *numai mergând în călătorie.*

Iată cum a spus-o MacIntyre: „În cursul căutării, și numai întâlnind și făcând față anumitor rele, pericole, tentații și distrageri ale atenției care oferă fiecărei căutări episoadele și incidentele sale, obiectivul căutării este înțeles în cele din urmă"[3].

Îți dai seama care e scopul vieții tale trăind-o. Îi dai însemnătatea căutării tale prin ceea ce faci, spui și suferi. Provocările cu care te confrunți și alegerile pe care le faci creează sensul poveștii tale. Relele, pericolele, tentațiile și distragerile cu care te confrunți sunt obstacole, așa e, dar numai luptându-te cu aceste obstacole îți poți înțelege scopul.

Găsim din nou aici, stând în centrul unei vieți bine trăite, reziliența.

Rilke a exprimat bine această idee: „Ai răbdare cu tot ce este nerezolvat în inima ta și încearcă să iubești întrebările în sine, ca pe niște camere încuiate și ca pe niște cărți scrise într-o limbă foarte străină. Nu căuta acum răspunsurile, care nu îți pot fi date pentru că nu ai putea să le trăiești. Și ideea e să trăiești totul. Să trăiești întrebările acum. Apoi poate că treptat, fără să îți dai seama, vei trăi până în ziua aceea îndepărtată când vei primi răspunsul”[4].

-2-

Fără să cunoaștem trecutul, ajungem să ne pierdem în prezent și ne temem de viitor.

Faptul că ne cunoaștem istoria ne poate face mai rezilienți, mai ales atunci când înțelegem legătura pe care o avem cu înaintașii noștri. Am citit recent un studiu despre rezistența mentală a copiilor. Cu cât copiii știau mai multe despre istoria familiei lor, cu atât mai rezilienți s-au dovedit a fi.

> Știi unde au crescut bunicii tăi?... Știi unde s-au cunoscut părinții tăi? Știi vreo boală sau ceva cu adevărat îngrozitor care s-a întâmplat în familia ta? Știi povestea nașterii tale?
>
> Cu cât copiii cunosc mai multe dintre aceste povești – cu cât simt mai mult că propria lor viață face parte dintr-o poveste care se întinde de-a lungul generațiilor –, cu atât sunt mai fericiți și mai puternici din punct de vedere emoțional.[5]

Nu aș fi surprins să văd că același lucru este valabil și în cazul echipelor, al comunităților și al țărilor – că oamenii cu un sentiment puternic al trecutului pot adesea să facă față mai bine greutăților prezentului.

De ce? Deoarece atâta timp cât facem parte dintr-o poveste, nu suntem singuri. Deoarece știm că alții au făcut ce trebuie să facem și noi acum. Și alții au suferit și au supraviețuit; și alții au fost înfrânți și în cele din urmă au prosperat. Cei care nu cunosc istoria se pierd în deșertul prezentului.

Fiecare familie, fiecare comunitate, fiecare cultură, fiecare țară a găsit căi de a trece cu bine prin greutăți. Ce se întâmplă însă când oamenii nu știu acest lucru?

De multe ori, mi se pare, ei cred că greutățile cu care se confruntă sunt din vina lor. Copiii, mai ales, au tendința de a fi egocentrici și e firesc să se întrebe: „De ce eu?” Dacă copiii nu știu că toată lumea s-a chinuit și a suferit, au mai multe șanse să ajungă la concluzia că *ei* au greșit. (Bineînțeles că asta e la fel de nefolositor pentru adulți, ca și pentru copii.)

E la fel de problematic când oamenii pierduți în deșertul prezentului cred că suferința lor este atât de specială încât merită atenția susținută a tuturor. Da, viața ta e grea. Da, ai suferit. Și dacă te doare și pot să te ajut, atunci sunt alături de tine. Însă greutățile tale te fac om; nu te fac unic. Absența conștientizării istorice duce adesea la un prisos de fascinație de sine.

Poate cel mai rău lucru e că oamenii fără un sentiment al trecutului de multe ori nu au nicio speranță întemeiată pentru viitor. Copleșiți de prezent și disperați după soluții, ei încep să creadă în produse miraculoase, formule magice, trucuri facile și secrete ale cunoscătorilor. Aceasta poate duce la o fascinație și mai profundă față de noutăți și noi începuturi. Astfel, oamenii își aruncă banii, voturile, timpul și energia pe promisiunile false ale altora, în loc să vadă în ei înșiși același potențial pe care atât de mulți l-au fructificat în trecut.

-3-

Walker, am amintit deja că am lucrat în Rwanda în 1995, la scurt timp după genocidul de acolo.

Îmi amintesc de un tânăr[6] care studiase engleza la Kigali și se ascunsese împreună cu sora sa și cu două fete din vecini în timpul violențelor. Mi-a spus că în timpul uciderilor s-a gândit la Elie Wiesel, supraviețuitor al Holocaustului, și m-a întrebat dacă am citit memoriile lui Wiesel, *Noaptea*.

Un puști din Rwanda a citit povestea unui evreu născut în România, care, ca adolescent, a supraviețuit ororilor de acum mai bine de cincizeci de ani. Mi-a spus că, atunci când a avut nevoie cel mai mult, povestea i-a oferit o oarecare alinare. I-a oferit un model: cineva care a supraviețuit genocidului și și-a găsit un rost în a depune mărturie despre el.

Acest lucru se înțelege probabil de la sine, dar îl voi spune totuși: la fel cum unui boxer nu-i va fi de mare ajutor să se antreneze doar în ziua luptei, nici tu nu te poți hotărî să cauți modele în punctul culminant al suferinței tale. Tânărul citise povestea lui Wiesel *înainte* de genocid. Nu în timpul lui. Trebuie să-i învățăm pe copiii noștri și pe noi înșine poveștile și istoriile care au importanță *acum*, nu în momentul unei crize.

Înainte de desfășurarea forțelor din 2004, am împărtășit cu băieții din unitatea mea o poveste despre cei trei sute de spartani care au murit la Termopile. După bătălie, perșii invadatori au pângărit trupul neînsuflețit al conducătorului spartanilor: i-au tăiat capul și l-au înfipt într-o suliță. Un an mai târziu, spartanii au câștigat și ei o victorie decisivă – și mulți dintre ei au cerut ca regele lor să profaneze în același fel cadavrul generalului persan.

Regele spartan a refuzat: „Asemenea fapte sunt mai potrivite barbarilor decât grecilor și chiar și la ei ni se pare o jignire. Să mă ferească zeii să găsesc îngăduință pentru o purtare ca aceasta!... Pentru mine este destul să-i mulțumesc pe oamenii Spartei prin fapte și cuvinte cuviincioase”[7].

Am vrut ca oamenii mei să știe că, indiferent cât de josnici și de barbari ar fi dușmanii lor, războinicii ar trebui să îmbine curajul și ferocitatea în luptă cu decența și omenia în victorie. Le-am spus o poveste pentru că am vrut să avem modele la care să aspirăm și pentru că am vrut să arăt că ceea ce ceream eu nu era imposibil.

-4-

Dacă vrei să înțelegi de ce povestirile sunt atât de esențiale pentru reziliență, trebuie să înțelegi acest lucru:

Poveștile nu constituie un șuvoi nesfârșit în care se spune: „s-a întâmplat asta și apoi s-a întâmplat asta și apoi s-a întâmplat *asta*". Din materialul brut al evenimentelor se taie unele detalii (nu trebuie să știm ce a mâncat Ulise la micul dejun în fiecare zi). Unele evenimente sunt explicate. (Ulise este blocat în peștera ciclopilor.) Iar unele evenimente devin punctul culminant al poveștii. (Ulise ajunge acasă la familia lui după zece ani pe mare.)

Nici viața ta nu este diferită. Evenimentele ei constituie materialul brut și iau semnificația pe care le-o dai tu. Mintea ta nu este un aparat de filmat. Nu înregistrezi pur și simplu; tu selectezi, rememorezi, reinterpretezi evenimentele vieții tale. Toate acestea fac parte din povestire.

Așa că trebuie să nu uiți următorul lucru, Walker: povestirea nu e doar un mod de a-ți aminti ce s-a întâmplat; e un mod de a *înțelege* ce s-a întâmplat. Atunci când spui o poveste, îi dai semnificație unui eveniment.

Atunci când povestim, aducem împreună trecutul, prezentul și viitorul într-un mod care ne ajută să înțelegem evenimentele și viața noastră.

Nu fiecare eveniment are o morală. Nu fiecare eveniment este semnificativ. E mai bine să uităm unele lucruri. Dar mai ales, atunci când ni se întâmplă lucruri dramatice și de neuitat, trebuie să recunoaștem că, în timp, vom reacționa la aceste evenimente, ni le vom reaminti și vom reflecta la ele, țesându-le într-o poveste.

Oameni diferiți întrebuințează același material brut în moduri extrem de diferite. „Iar am dat-o-n bară.” Sau: „Am fost curajos și am încercat. Dar nu m-am pregătit și am eșuat. Acum voi exersa”. O poveste diferită nu schimbă ceea ce s-a întâmplat, dar schimbă semnificația a ceea ce s-a întâmplat.

În momente de criză, poveștile potrivite oferă sprijin. Acest lucru e valabil și la nivelul vieții tale, și la nivelul istoriei.

Pe 18 iunie 1940, la două săptămâni după salvarea trupelor engleze de la Dunkirk, Marea Britanie practic rezista singură împotriva regimului nazist triumfător. Patru zile mai devreme, trupele lui Hitler intraseră în Paris; aproape toată Europa Occidentală, din Norvegia până în Franța, se afla sub controlul lor.

Cuvintele lui Winston Churchill către poporul britanic nu puteau schimba ceea ce se întâmplase. Și cu siguranță nu au întors ele singure soarta războiului. I-au inspirat însă pe oameni să continue să reziste, într-un moment în care capitularea părea, de departe, alegerea mai prudentă. Iată ce a spus el pentru a mișca o națiune care privea în ochii înfrângerii: „Să ne adunăm așadar puterile pentru a ne face datoria și să ne purtăm în așa fel încât, dacă Imperiul Britanic și Commonwealth-ul său va exista și peste o mie de ani, oamenii tot vor spune: A fost cel mai bun moment al lor”[8].

Nu uitați, Churchill spunea că faceți parte dintr-o poveste mai mare decât voi. Ea nu a început cu voi. Nu se va sfârși cu voi. Gândiți-vă însă acum, în acest moment periculos, că ați fost chemați la datorie și de ce sunteți capabili.

Așa spun povești oamenii rezilienți. Eșecul, durerea și greutățile au semnificația pe care alegem să le-o dăm.

-5-

Când m-am dus prima oară să fac muncă umanitară în străinătate, am călătorit cu un profesor specializat să lucreze cu copiii din zonele de război. Nu trebuie să-ți mai spun despre lucrurile pe care le-au văzut acești copii – case distruse, prieteni abuzați, părinți uciși,

surori și frați torturați în fața lor. Dar profesorul cu care am lucrat și alții descoperiseră că două intervenții erau deosebit de bune pentru a-i ajuta pe acei copii să facă față traumei. Uneori, el le cerea să deseneze ceea ce au trăit. Mai târziu, poate că unii dintre copii puneau în scenă o piesă de teatru despre lucrurile pe care le înduraseră.

Ei bine, nimic îngrozitor în viață nu se vindecă repede. Nu vreau să-ți dau impresia că un desen sau punerea în scenă a unei piese a făcut cumva ca lucrurile să fie în regulă. Ideea e pur și simplu că gestul de a face un desen și a-l explica sau de a crea o piesă și a o pune apoi în scenă i-a ajutat pe copii să înceapă să înțeleagă ce li s-a întâmplat.

Mama mea a descoperit că unul dintre cele mai bune moduri de a-i ajuta pe preșcolarii ei cărora le era greu să facă față unei situații era să le citească povești – povești despre probleme nu foarte diferite de a le lor.

Există un motiv pentru care rafturile din secțiunea pentru copii a librăriilor sunt pline de povești despre câini care sunt supărați pe frații lor, urși care nu vor să împartă jucăriile, porci care trebuie să se pregătească, copilași care caută să găsească ceea ce e potrivit pentru ei și un ren numit Rudolph, care s-a născut cu un nas ciudat. Atunci când copiii ascultă aceste povești, s-ar putea să învețe cum să își compună singuri propriile povești care îi ajută să-și creeze un rost în viețile lor tinere.

-6-

Tu ai trăit deja un număr mare de povești, Walker. Ai cunoscut în viață mai mult triumf și tragedie, mai multă frică și entuziasm, mai multă dragoste și pierderi decât mulți oameni. Așa că aproape te aud spunând: *Toate astea despre cum să îmi scriu povestea, să mi-o trăiesc, s-o încep – astea sunt sfaturi pentru un copil, nu pentru un om în toată firea. Citesc scrisoarea asta douăzeci de ani prea târziu.*

Gândește-te însă la prima pagină a celor mai multe povești pe care cultura noastră le prețuiește. Ce e pe prima pagină? De multe ori, cele mai bune povești nu încep de la început, ci din momentul în care lucrurile devin interesante.

Povestea lui Ahile nu începe când armata greacă ridică pânzele spre Troia, spre război. Ea începe după un asediu de zece ani, atunci când hotărârile sale încep în cele din urmă să ducă războiul spre sfârșit.

Povestea lui Ulise nu începe atunci când pleacă din Troia, îndreptându-se spre casă. Ea începe când, după ce a rătăcit zece ani, fiul său ajunge la vârsta majoratului și pornește să îi de dea urmă.

Povestea lui Hamlet nu începe atunci când moare tatăl său. Începe atunci când apare fantoma tatălui său pentru a anunța că a fost omorât.

În *Paradisul pierdut*, povestea lui Satan nu începe atunci când îi declară război lui Dumnezeu. Începe după ce lupta este pierdută, după lunga lui cădere din cer, atunci când ajunge jos și descoperă că se află în iad.

Cu secole în urmă, de fapt, scriitorii recunoșteau că cele mai bune povești încep adesea *in medias res*, în mijlocul lucrurilor. Ei și-au dat seama că timpul în povești nu se scurge ca timpul de pe ceas. Într-o poveste, adevăratul început vine atunci când lucrurile încep să conteze într-un mod diferit.

Tu ești așadar în mijlocul lucrurilor. Cine poate spune că povestea adevărată, povestea care a contat tot timpul, nu începe acum? Poate că povestea ta începe azi.

-7-

Ca în cazul tuturor lucrurilor din aceste scrisori, Walker, nimic nu e gratis. Merită să ne oprim pentru a sublinia că „faptul de a-ți spune o poveste” nu schimbă ceea ce s-a întâmplat și nu va schimba ceea ce faci sau ceea ce devii, dacă nu ești dispus să faci și niște alegeri dificile. Povestirile pot să degenereze în iluzii și fantezii, la fel de bine cum pot să te ajute să sapi adânc și să răzbați.

În scrisoarea despre stăpânirea durerii am clarificat că simplul discurs interior nu funcționează. El funcționează numai când este însoțit de practica rezilientă. În mod similar, nu e suficient *să îți spui* o poveste mai bună. Trebuie să îți *trăiești* povestea mai bună. Nu e suficient să îți explici ce s-a întâmplat deja. În lumina acelei explicații, trebuie să trăiești următorul moment, următorul capitol, următoarea scenă.

Walker, dacă așa vrei, poți să fii bețivul orașului. Ți-ai întrista familia și ți-ai răni copiii, dar la drept vorbind, pe mulți oameni nu i-ar deranja chiar atât de mult. În acest fel, i-ai ajuta să te înțeleagă mai ușor: un puști bun din orașul nostru a devenit membru Navy SEAL, a mers la război, s-a întors erou, a avut o tulburare de stres, a început să bea, a ajuns o dezamăgire. E o poveste simplă, ușor de înțeles.

Adevăratul Walker este mult mai complicat și mai capabil. Vei trăi o viață adevărată. Nu va fi perfectă; nu va fi întotdeauna frumoasă. Dar poți hotărî care vor fi temele poveștii tale.

Există tema muncii grele: o poveste despre un puști care a început să muncească cam tot atunci când a învățat să scrie, care a trecut de la exploatarea forestieră la echipele SEAL, iar apoi la propria sa afacere. E și lupta ta cu alcoolismul: cum a pus mâna pe tine o dată sau de două ori, dar tu nu te-ai dat niciodată bătut și ai găsit o cale să învingi. Există și tema luptei: o poveste despre un războinic care a învățat disciplina de a servi dreptatea, nu răzbunarea; de a-și servi țara, nu pe el însuși. Este povestea tuturor acelor momente în care ai fost chemat să îi înveți pe alții – ca instructor SEAL, ca antrenor, ca tată.

Acestea sunt temele pe care le-ai ales pentru tine. Ești autorul propriei tale povești. Ce vei scrie astăzi?

Noi doi, Walker, amândoi vom fi morți într-o zi. Sper că nu în curând. Amândoi iubim viața și vom profita de fiecare moment al ei.

Mi se pare însă că am început cursul BUD/S doar în urmă cu o clipită. Asta a fost acum doisprezece ani, prietene. Câte clipite ne-au mai rămas?

Va veni o zi în care luminile se vor stinge pentru ultima oară, o zi în care munca, viața și iubirea se vor termina pentru totdeauna. Nimeni nu știe sigur ce se află dincolo de acea zi. Dar, dacă ai trăit bine, poți spera să devii o parte dintr-o poveste pe care alții sunt mândri să o spună.

SCRISOAREA 22

Moartea

Sunt oameni care nu își trăiesc viața actuală; de parcă s-ar pregăti, cu tot zelul, să trăiască o altă viață, dar nu pe aceasta. Și cât ei fac asta, timpul trece și este pierdut.[1]

– ANTIFON (sec. V, î.Ch.)

Vei muri, Walker.

E un mod neobișnuit de a începe o scrisoare, nu-i așa? Parcă te aud spunând: „Dumnezeule, G., mersi că mi-ai amintit".

Și atunci de ce mai citești aceste scrisori? De ce te preocupă cum să ajungi la reziliență și cum să creezi fericire acum? De ce să nu le amâni până mâine, săptămâna viitoare sau anul viitor?

Știi de ce: pentru că timpul tău este limitat. E prețios pentru că este finit. Nu știi cât vei avea, așa că știi să apreciezi ce ai.

Și în acest fel, moartea – sursa celor mai mari temeri ale noastre, temerea din spatele tuturor temerilor – face ca cele mai mari eforturi ale noastre să capete un caracter urgent.

Toate aceste lucruri nu sunt o noutate, Walker. Știm că vom muri. Dar ne pricepem al naibii de bine să uităm acest lucru. Dacă uiți prea mult timp, poți să petreci o viață întreagă amânând și tergiversând. Poți să amâni viața pe care vrei s-o trăiești, până când te

trezești că e prea târziu. Studiezi, dar nu acționezi niciodată. Faci planuri, dar nu călătorești niciodată. Te gândești la asta, dar nu spui niciodată cuiva că îl iubești.

După cum a spus Antifon, sunt oameni (și cu toții suntem uneori așa) care uită pur și simplu să își trăiască viața. Antifon a murit acum două mii cinci sute de ani. Oamenii tergiversează de ceva vreme, Walker. Dar nu e nevoie s-o faci și tu.

-2-

Dacă e important să nu uităm de realitatea morții noastre, e important și să nu ne preocupe obsesiv acest lucru.

Cea mai bună analogie pe care am auzit-o referitor la acest lucru spune că moartea este ca soarele. Pătrunde în fiecare părticică din viața noastră, dar nu are sens să ne uităm direct la ea.

Caracterul urgent care vine din durata limitată a vieții noastre ne împinge să găsim un sens în timpul pe care îl avem. Dar, dacă ne temem de moarte, dacă ne obsedează și privim țintă la ea, ajungem să nu mai vedem posibilitățile vieții.

O persoană rezilientă învață să trăiască conștientă de moarte, dar fără să fie copleșită de ea.

Cum faci acest lucru? Îți mai amintești când, în scrisoarea despre practică, ți-am spus că poți să exersezi orice? Asta include și moartea.

-3-

Câți băieți nu cunoști care au spus acest lucru despre experiența de pe câmpul de luptă: „Nu știu dacă o să mă mai simt vreodată atât de viu"?

Orice relatare sinceră despre experiența luptei trebuie să lase loc pentru experiența – chiar bucuria – unei implicări absolute, pentru senzația electrizantă de a ști că totul contează.

Mulți filozofi antici au recunoscut că, prin reflecție disciplinată asupra morții, zilele pe care le trăim capătă un caracter urgent, însuflețire și rost.

Ei nu își „exersau moartea" pentru că erau sumbri sau morbizi sau pentru că își doreau ca toată lumea să aprecieze cât de „profunzi" erau. O făceau pentru că doreau să trăiască mai din plin.

Ca de obicei, Seneca a surprins clar ideea: „În momentul în care mergem la culcare, haideți să spunem, cu bucurie și bună dispoziție: «Am trăit. Am mers pe calea pe care mi-a desemnat-o zeița Fortuna». Dacă un zeu ne oferă și ziua următoare drept bonus, să o primim cu bucurie... Oricine și-a spus «Am trăit» se poate trezi în fiecare zi cu un dar neașteptat. Grăbește-te și trăiește și consideră fiecare zi o viață întreagă"[2].

Îmi place asta. Grăbește-te și trăiește!

Ține minte că pe vremea lui Seneca, dacă prietenul tău sănătos de 35 de ani răcea, putea foarte bine să moară. Dacă durerea de dinți se înrăutățea și gura i se umfla, putea foarte bine să moară. Dacă avea o tăietură care se infecta, putea foarte bine să moară.

Așa că: grăbește-te și trăiește!

Antrenorul meu de box, Earl Blair, obișnuia să facă următorul lucru. Dacă la sfârșitul antrenamentului îi spuneam lui Earl: „Ne vedem mâine", el îmi spunea: „Ne vedem mâine, dacă mă cruță Domnul". Dacă îl duceam acasă cu mașina și spuneam: „Ne vedem luni", el îmi spunea: „Ne vedem luni, dacă mă cruță Domnul".

De fiecare dată când făceam un plan, Earl spunea: „Dacă mă cruță Domnul". Dacă îl întrebai despre acest lucru, îți spunea că e, în parte, un mod de a-l respecta pe Dumnezeu: „Tatăl e stăpânul fiecărei secunde și mă va lua când vrea".

Era și un mod de a exersa moartea – de a-ți reaminti ție și celor din jur că timpul îți este limitat.

Când reflectezi în acest fel, se schimbă modul în care vezi lumea. Lucrețiu, un poet roman care a trăit cu puțin înainte de Seneca, a scris că toate miracolele din lumea naturală – tot ceea ce noi luăm de bun, ca niște copii răsfățați – ne-ar uimi și ne-ar năuci dacă am

putea să le vedem din nou pentru prima oară: „Dacă toate aceste obiecte s-ar năpusti dintr-odată către ochii muritorilor, ce ar putea fi mai minunat decât această totalitate, a cărei existență mintea omenească nu ar fi îndrăznit să și-o imagineze?”[3].

Copiii privesc uneori lumea cu asemenea ochi. Putem și noi să facem la fel, dacă ne amintim că ochii noștri se vor închide de tot într-o zi.

Gândește-te la asta. Când vezi lucrurile cu cea mai mare însuflețire și le iubești cel mai intens? Adesea, asta se întâmplă atunci când le descoperi – sau când sunt pe cale de a-ți fi luate.

Am mai vorbit și înainte despre repetiție mentală și vizualizare. Seneca, Epictet și Marc Aureliu au crezut în importanța repetiției mentale a propriei lor morți. Ei recunoșteau rolul destinului suficient cât să știe că era imposibil să prezică exact momentul sau locul în care vor muri. În același timp, știau că ne putem pregăti de moarte, așa cum ne putem pregăti pentru orice lucru înspăimântător. Timp de secole, oamenii înțelepți au încercat să le urmeze exemplul.

***

În 1569, Michel de Montaigne era un nobil local din vestul Franței. Îi citise serios pe clasici, dar responsabilitățile politice îl țineau prea ocupat pentru a-și urma pasiunea pentru studiu. În acea iarnă, ieșise să călărească, când un alt cal s-a izbit de al lui. El a fost aruncat în aer și apoi s-a prăbușit pe drum.

Pentru servitorii care au încercat să-i ducă acasă trupul distrus, Montaigne părea a fi un om aflat în dureri insuportabile, gemând și scuipând sânge. Dar din interior, totul părea uimitor de lipsit de durere. El a scris mai târziu: „Mi s-a părut că viața îmi mai atârna doar de vârful buzelor; am închis ochii, mi s-a părut mie, ca să o ajut să iasă, și mi-a făcut plăcere să îmi pierd vlaga și să renunț la mine însumi”[4]. El a descoperit, în momentul care părea a fi sfârșitul vieții lui (după cum spune Sarah Bakewell, cea mai recentă biografă a sa), că „moartea putea să aibă un chip prietenos”[5].

Dar Montaigne și-a revenit și a mai trăit 23 de ani. S-a retras din activitatea politică și și-a petrecut cea mai mare parte a zilelor în biblioteca sa, o încăpere dintr-un turn în care se aflau o mie de cărți, acolo unde a scris eseurile care l-au făcut unul dintre cei mai revoluționari scriitori care au trăit vreodată. Și s-ar putea să nu te surprindă faptul că și-a petrecut mult timp gândindu-se la moarte – la felul în care acel episod când fusese atât de aproape de moarte îl vindecase de frică și cum noi, ceilalți, am putea să ne vindecăm într-un mod asemănător.

„Pentru a începe să privăm moartea de cel mai mare avantaj al său asupra noastră", a scris el, „hai să mergem pe o cale cu totul diferită de cea obișnuită. Hai să o lipsim de caracterul ei straniu, să ajungem să o cunoaștem, să ne obișnuim cu ea... Atunci când un cal se împiedică, când cade o țiglă, când ne înțepăm ușor cu un ac, hai să cugetăm grabnic la acest lucru: Ei, și dacă ar fi fost însăși moartea?"

Ți se pare că sună morbid? Montaigne nu era de aceeași părere: „Premeditarea morții înseamnă premeditarea libertății. Cel care a învățat cum să moară s-a dezvățat să mai fie sclav"[6].

Acceptând că vom muri, dobândim o putere extraordinară asupra propriei noastre persoane.

La fel ca toate temerile, teama de moarte produce cele mai mari daune atunci când ni se plimbă prin minte. Temerii îi place să pândească din umbră. Atunci când Montaigne gândește: „Și dacă ar fi fost însăși moartea?", iar Earl spune: „Dacă mă cruță Domnul", ei își așază în fața ochilor perspectiva luminoasă a morții. Cu timpul, se obișnuiesc cu ideea că și lor li se va întâmpla într-o zi acel lucru care ni se întâmplă tuturor.

-4-

Și dacă tot ne gândim la moarte, Walker, hai să ne gândim o clipă și să vorbim despre cum ne amintim de cei care au murit.

Pericle a fost cel mai mare om de stat al Greciei, iar una dintre responsabilitățile lui era să vorbească în memoria celor care muriseră în luptă. Discursul lui despre morții Atenei e citit și admirat

până în ziua de azi. Se distinge îndeosebi o replică: „Eroii au drept mormânt întreg pământul... Este întipărită cu sfințenie în fiecare piept o istorie nescrisă, fără o tăbliță care să o păstreze, în afară de cea a inimii”[7].

Ceea ce continuă să trăiască nu este ceea ce e gravat pe monumentele de piatră, ci ceea ce am împletit în viețile celorlalți. Cei care au trăit cu noi devin o parte din noi.

Îi cinstim pe morți trăind după valorile lor. Prin eforturile noastre, ne asigurăm că lucrurile bune pe care le-au susținut continuă să reziste chiar și după ce ei nu mai sunt. Acțiunile noastre devin un memorial viu închinat memoriei lor.

Viața ta duce mai departe povestea celor care au modelat-o în bine și care acum nu mai sunt. Iar tu poți trăi în așa fel încât cei de după tine vor fi mândri să împletească viața ta cu a lor.

SCRISOAREA 23

Sabatul

Șase zile pe săptămână ne luăm la trântă cu lumea, scoțând profit din pământ; de Sabat ne îngrijim mai ales de sămânța eternității plantată în suflet.[1]

– ABRAHAM JOSHUA HESCHEL

Walker,

Aceasta va fi deocamdată ultima mea scrisoare. Nu ai nevoie de o concluzie măreață și emoționantă pentru a înțelege munca pe care o ai în față, și nici de ajutorul meu pentru a reflecta – cu mândrie, sper – la toată munca pe care ai făcut-o deja. Ești un om cu o putere incredibilă, mai mult decât capabil de munca ce te așteaptă.

Înainte să încheiem, lipsește însă ceva.

Aceste scrisori sunt pline de muncă: să te străduiești, să depășești, să transpiri, să răzbești, să reziști. Să ne facem mai rezilienți este ceva necesar și poate fi plin de bucurie, dar nu este ușor. Iar dacă am subliniat dificultatea drumului din fața ta, am făcut-o parțial pentru că am vrut să ridic aceste scrisori împotriva mesajului pe care îl transmite adesea cultura noastră: că poți avea fericire și împlinire instantaneu și fără efort.

Acestea au fost niște scrisori despre munca vieții tale. Acum însă vreau să adaug: nu întreaga viață înseamnă muncă. Nu

întreaga viață înseamnă să depășești dificultăți. Nu întreaga viață necesită reziliență.

Există drumuri romane, pavate acum două mii de ani, pe care poți conduce azi o mașină. Templele și stadioanele sunt încă în picioare. Apeductele romane transportă încă apă.

Romanii au fost unii dintre marii producători, constructori și muncitori ai lumii antice. Erau maeștrii *lucrurilor*: ai dezgropării lucrurilor din pământ, ai mutării lor de la un capăt la celălalt al continentului, ai construcției de forturi impunătoare și ziduri lungi, punând lucrurile unul peste altul.

Cuvântul nostru „realitate" provine din *res*, cuvântul latin pentru „lucru".

Există însă un pericol când ne gândim la realitate în acest mod. Viața noastră înseamnă mai mult decât să producem, să obținem, să cumpăram, să construim, să avem, să facem, să muncim.

Când romanii au intrat în contact cu evreii, prima lor reacție a fost una de șoc: nu mai întâlniseră un popor atât de leneș.[2] La fiecare a șaptea zi, evreii încetau orice muncă. Câmpurile rămâneau nearate, uneltele se umpleau de praf, afacerile așteptau în tăcere. De la marele preot până la cel mai umil servitor, toată lumea – chiar și caii și boii – petreceau o zi întreagă odihnindu-se.

Acesta era Sabatul. Iar romanilor, care erau maeștri ai lucrurilor și activității, li s-a părut că un popor întreg își petrecea o șeptime din viață nefăcând nimic.

În ciuda realizărilor lor, erau aspecte ale realității pe care romanii pur și simplu nu puteau să le vadă.

Cea mai semnificativă carte pe care am citit-o despre ideea de Sabat a fost scrisă de rabinul Abraham Joshua Heschel. Rabinul Heschel a fost la rândul lui rezilient. Tatăl său a murit când el avea nouă ani. A fost arestat de Gestapo când avea 21 de ani și deportat în Polonia. A reușit să ajungă în Anglia cu câteva săptămâni înainte ca germanii să invadeze Polonia, dar o soră i-a fost ucisă într-un bombardament german, mama i-a fost omorâtă de naziști, iar alte două surori au

murit în lagărele de concentrare. În America, Heschel a mărșăluit mai târziu pentru drepturile civile alături de dr. Martin Luther King Jr. și a devenit unul dintre cei mai profunzi gânditori religioși ai secolului XX.

Lui Heschel nu i-a fost ușor și nici nu a căutat o viață ușoară. Dar el ne reamintește că realitatea înseamnă mai mult decât lumea lucrurilor și a obiectelor. Mai înseamnă și *timp*.

Noi ne pricepem chiar mai bine decât romanii să dominăm natura și să controlăm spațiul. Ne petrecem cea mai mare parte a vieții făcând lucruri. Și totuși, unele dintre cele mai semnificative momente ale vieții apar atunci când alegem pur și simplu *să fim*, când ne lăsăm purtați de timp, când „suntem față în față cu momente sacre"[3]. Spațiul este ceva ce ne străduim să controlăm și să cucerim; poți să apuci lucrurile cu mâinile tale. Nu poți să apuci timpul. Nu poți să-l încetinești sau să-l grăbești. Timpul se află dincolo de controlul tău. Și totuși, trebuie să trăiești cu un rost atât în timp, cât și în spațiu.

Romanii au construit palate magnifice în spațiu. Dar evreii au construit „un palat în timp" – Sabatul. „Adu-ți aminte de ziua odihnei, ca să o sfințești." O zi separată de celelalte, „un tărâm al timpului în care scopul nu este să ai, ci să fii, nu să posezi, ci să dai, nu să controlezi, ci să împărtășești, nu să supui, ci să fii în armonie"[4].

Există tot felul de ritualuri care să ne ajute să părăsim lumea obișnuită și să pășim pe acest tărâm. Evreii ar putea să aprindă lumânări de Sabat, să spună o binecuvântare deasupra vinului și a pâinii și să se bucure de o masă în familie. Creștinii ar putea să meargă la biserică să se închine, să se roage, să aducă laude și să se bucure de tovărășia comunității lor de credință. Alte religii și practici pun accentul pe meditație, liniște, nemișcare.

Ideea, cred eu, are mai puțin de-a face cu ritualurile pe care le urmăm, și mai mult cu puterea de a ne schimba starea de spirit pentru a găsi acel spațiu sfânt aflat în timp, pe care Dumnezeu l-a creat și i-a poruncit omenirii să îl păstreze. După cum spune Heschel: „Cel care vrea să intre în sfințenia zilei trebuie să lase mai întâi caracterul profan al comerțului zgomotos, al trudei la jug. Trebuie să

plece de lângă sunetele stridente ale zilelor nearmonioase, de lângă nervozitatea și furia spiritului acaparator și de lângă trădarea deturnării propriei vieți. Trebuie să-și ia rămas bun de la munca manuală și să învețe să înțeleagă că lumea a fost deja creată și va supraviețui fără ajutorul omului”[5].

Ar *trebui* să trecem de la teamă la curaj. Ar *trebui* să trecem de la suferință la putere. Ar *trebui* să trecem de la durere la înțelepciune. Dar câteodată nu trebuie să ne clintim deloc. Trebuie să fim, pur și simplu, și să practicăm virtutea unei bucurii odihnitoare, într-o lume care nu se oprește niciodată din mișcare.

Așa că, Zach, fie că apelezi la o tradiție religioasă pentru a sfinți timpul, fie că îți găsești singur o modalitate de a-ți rezerva un anumit timp, ceea ce contează cel mai mult este să găsești timp să te oprești. Să te oprești din strădanie, din zbucium, să nu te mai gândești cum să fii rezilient. Găsește bucuria și odihna într-o lume care nu se oprește niciodată.

Fă o plimbare lungă. Mănâncă în tihnă. Citește o carte. Visează cu ochii deschiși. Petrece timp cu oamenii pe care îi iubești.

Și acest lucru este important: nu te gândi la liniștea aceasta ca la un mod de a te „reîncărca” pentru munca ce te așteaptă. Poate că așa se va întâmpla, dar să îți tratezi Sabatul ca pe un mod de a te pregăti pentru muncă e doar un alt fel de a transforma Sabatul în muncă sub un alt nume.

Sabatul nu există pentru muncă. În tradiția evreiască, Sabatul începe în fiecare vineri la apusul soarelui – fie că munca ta a avut succes sau nu, fie că ai fost rezilient sau slab, fie că ești înfloritor sau te zbați. Sabatul vine fără ajutorul tău. Și atunci când vine, singura ta datorie este să-l sărbătorești. Sabatul este un scop în sine. Odihnește-te și bucură-te – pur și simplu.

Nu sărbătorești Sabatul pentru a deveni mai rezilient. Sabatul este contragreutatea rezilienței. Excelență și distracție, reziliență și odihnă; prin Sabat ne întregim viața.

Ne umplem viața așa cum am umplut și eu aceste pagini.

Dacă suntem rezilienți, le umplem cu un scop, cu un sens, cu înțelepciune și cu muncă. Și apoi, de Sabat – fie că vine o dată pe săptămână la apus sau atunci când îți tragi sufletul uitându-te în ochii copilului tău cel mic –, întoarcem pagina aglomerată, la fel cum poți și tu să întorci ultima pagină pe care ți-o voi trimite deocamdată, după care ne odihnim.

Pe curând, prietene.

Mulțumiri

Scrierea acestei cărți a fost sprijinită generos de o bursă din partea Templeton Foundation´s Character and Virtue Development (Fundației Templeton pentru „Dezvoltarea Caracterului și Virtuții”). Îi mulțumesc echipei de acolo și sper ca această lucrare să reflecte virtuțile gemene ale modestiei și curiozității, exemplificate în motto-ul lor: „Cât de puțin știm, cât de dornici suntem să învățăm”. Agentul meu literar, E.J. McCarthy, este un consilier înțelept și un cititor entuziast, care a încurajat acest proiect la fiecare pas. Bruce Nichols mi-a fost un aliat excelent timp de mulți ani. Ca redactor a făcut ca aceste scrisori să fie mai bine legate și mai solide, iar ca editor a strâns întreaga echipă de la Houghton Mifflin Harcourt pentru a aduce pe lume această carte. De la HMH vreau să le mai mulțumesc și lui Patrick Barry, Larry Cooper, Lori Glazer, Ben Hyman, Katrina Kruse și Megan Wilson pentru munca lor creativă și competentă.

Tim Ly a petrecut multe ore de-a lungul multor ani luând notițe, în vreme ce eu îmi exprimam o mie de gânduri despre reziliență, caracter, virtute și leadership. El afirmă că este încă sănătos la cap. Acum este student la drept și îi mulțumesc pentru că m-a ajutat să aranjez multe dintre aceste idei inițiale. Rob Goodman mi-a fost un asistent editorial excepțional la acest proiect. A adus în această activitate o minte ascuțită, un dar al cuvintelor, o dragoste pentru Cato și o prețuire profundă pentru mâncarea thailandeză și pentru taco cu pește. Îți mulțumesc că ai făcut ca munca să fie atât excelentă, cât și distractivă, Rob. Krystal Taylor, care mulți ani mi-a fost o colegă de încredere, a făcut o treabă excepțională în conducerea demersurilor pentru lansarea acestei cărți.

Faptul că am condus The Mission Continues a fost una dintre activitățile cele mai semnificative din viața mea și le mulțumesc angajaților, veteranilor cu care lucrăm și voluntarilor și investitorilor care ne-au sprijinit de-a lungul ultimilor șapte ani. Am învățat multe de la voi. Această carte a beneficiat de observațiile multor cititori – rude și prieteni – care au făcut-o mai solidă. Mulțumesc, Catherine Chestnut, Janet Chestnut, Tim Chestnut, Gregg Favre, Marc Greitens, Rob Greitens, Warren Lockette, Barbara Osburg și Jesse Sullivan. Orice cititor va vedea că gândurile lui Will Guild le-au modelat profund pe ale mele. El mă cunoaște de când am ajuns la BUD/S cu capul ras și, dacă să fii filozof înseamnă să trăiești o viață plină de curaj și serviciu, atunci Will este unul dintre cei mai mari filozofi ai generației noastre.

Sheena rămâne dragostea vieții mele, dar în timpul scrierii acestei cărți, noi l-am adus pe lume și pe Joshua. Voi doi îmi reamintiți zilnic că niciun cuvânt pe care îl scriu nu poate aprecia cum se cuvine adâncimea fericirii mele.

Și, în sfârșit, deși am vorbit mult de atunci, nu știu dacă ți-am spus vreodată: „Mulțumesc că m-ai sunat, Zach”. Te iubesc.

St. Louis, Missouri, 2014

NOTE

SCRISOAREA 1: *Linia frontului*

1. Edith Hamilton, *The Greak Way* (Calea grecească), W. W. Norton, New York, 1993, p. 194.
2. Eschil, *Agamemnon*, în *Orestia*, trad. Alexandru Miran, Editura Univers, București, 1979.

SCRISOAREA 2: *De ce reziliența*

1. Mihaly Csikszentmihalyi, *Flux. Psihologia fericirii*, Editura Publica, București, 2015.
2. Citat din Pierre Hadot, *What Is Ancient Philosophy?* (Ce este filozofia antică?), trad. Michael Chase, Harvard University Press, Cambridge, 2002, p. 277. Friedrich Nietzsche, "Posthumous Fragments" în *Werke*, ed. Giorgio Colli și Mazzino Montinari, trad. Pierre Hadot, De Gruyter, Berlin, 1973, 5.2 pp. 552-553. Când oamenii îl citează pe Nietzsche, simt deseori nevoia să-și ceară scuze dintr-un motiv sau altul. Hai să recunoaștem chestia asta despre Nietzsche: era puțin nebun, puțin distructiv și, dacă nu aș recomanda nimănui viața lui, nici nu aș recomanda ca cineva să înghită întreaga lui filozofie fără s-o examineze. Cu toate acestea, unele dintre lucrurile pe care le-a scris sunt strălucitoare. Și ar trebui să învățăm din asta. Să nu aruncăm deoparte diamantele geniului, doar pentru c-au fost produse de oameni imperfecți.
3. Sigur că această modalitate de a înțelege cultura are rădăcini străvechi atât în gândirea orientală cât și în cea occidentală. Acum două milenii și jumătate, de exemplu, Confucius a fost întrebat căruia dintre discipolii lui îi place să învețe mai mult. El a răspuns: „Era unul, Yen Hui, care era nerăbdător să învețe. El nu își vărsa nervii asupra unei persoane inocente și nici nu făcea aceeași greșeală de două ori". Studentul căruia îi plăcea să învețe cel mai mult nu era cel care excelase în majoritatea lucrurilor; era cel al cărui caracter fusese modelat cel

mai profund de ceea ce învățase. Confucius, *Analele*, trad. Florentina Vișan, Editura Humanitas, București, 1996.

4. Jacques Barzun, *The Culture We Deserve* (Cultura pe care o merităm), Wesleyan University Press, Middletown, CT, 1989, p. 22.
5. Acest citat îi este adesea atribuit lui Tucidide. Sursa lui reală pare a fi însă un general britanic din sec. al XIX-lea, William Francis Butler. Mesajul original sună așa: „Națiunea care va insista asupra trasării unei linii de demarcație între omul luptător și omul gânditor este pasibilă de a se trezi că luptele îi sunt purtate de nerozi, iar ideile de lași". Butler, *Charles George Gordon*, Macmillan, Londra, 1892, p. 85.
6. Aristotel, *Etica nicomahică*, trad. Stella Petecel, ediția a II-a., Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1988..
7. Hamilton, *The Greek Way* (Calea grecească), pp. 9-10.
8. Luc de Clapiers, Marquis de Vauvenargues, *Réflexions et Maximes* (Reflecții și maxime), trad. F.G. Stevens, Humphrey Milford, Londra, 1940, p. 400.
9. Seneca, *Epistole către Lucilius*, vol. 1-2, trad. Ioana Costa, Polirom, București, 2007.
10. Epictet, *Manualul*, trad. Ioana Costa, Editura Lucius Annaeus Seneca, București, 2016. Vezi Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life* (Filozofia ca mod de viață), trad. Michael Chase, Blackwell, Malden, MA, 1995, p. 267.
11. Henry Thoreau, *Walden sau Viața în pădure*, trad. Ștefan Avădanei și Alexandru Pascu, Editura Act și Politon, București, 2015.
12. Boris Cyrulnik, *Resilience: How Your Inner Strength Can Set You Free from the Past* (Reziliența: cum te poate elibera de trecut forța ta interioară), trad. David Macey, Penguin, New York, 2009, p. 47.

SCRISOAREA 3: *Ce este reziliența?*

1. Ernest Hemingway, *Moarte după-amiaza*, trad. de Ionuț Chiva, Editura Polirom, București, 2011.
2. Sofocle, *Filoctet*, în *Teatru Trahinienele, Electra, Filoctet, Oedip rege, Antigona*, trad. George Fotino, Editura pentru Artă Universală, București, 1969.
3. Robert Bly, *Iron John* (Ioan cel de Fier), Vintage Books, New York, 1992, p. 32.
4. Citat din Fred Jerome și Rodger Taylor, *Einstein on Race and Racism* (Einstein despre rasă și rasism), Rutgers University Press, New Brunswick, NJ, 2006, p.147.

5. William Shakespeare, *Macbeth*, V.1.71, ed. Sylvan Barnet, Signet, New York 1998, p. 83.
6. Ernest Hemingway, *Adio, arme*, trad. de Ionuț Chiva, Editura Polirom, București, 2009.
7. Eric Hoffer, *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements* (Adevăratul credincios: idei cu privire la natura mișcărilor în masă), HarperCollins, New York, 2002, p. 31.
8. Aristotel, *Etica nicomahică*, trad. Stella Petecel, ediția a 2-a, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1988.
9. Terry Eagleton, "The Nature of Evil" (Natura răului), *Tikkun*, iarna 2011, p. 80.
10. Citat din James C. Collins, *Excelența în afaceri*, trad. Eugen Damian, Editura Curtea Veche, București, 2010.
11. În Richmond Lattimore, trad., *Greek Lyrics* (Lirică grecească), ed. a 2-a, University of Chicago Press, Chicago, 1960, p. 3.
12. În Guy Davenport, trad., *Archilochus, Sappho, Alkman: Three Lyric Poets of the Late Greek Bronze Age* (Arhiloh, Sappho, Alcman: trei poeți lirici ai Epocii de Bronz grecești târzii), University of California Press, Berkeley, 1980, p. 38.

SCRISOAREA 4: *Începutul*

1. Citat din Tom Wolfe, *The Right Stuff* (Ceea ce trebuie făcut), Macmillan, New York, 2008, p. 198 (cunoscut și ca „Rugăciunea lui Shepard"). Oricum, chiar Shepard s-a referit mai târziu la acest citat ca la „N-o da-n bară, Shepard!"
2. Platon, *Theaitetos*, trad. Andrei Cornea, Editura Humanitas, București, 2012.
3. Hamilton, *The Greek Way* (Calea grecească), p. 141.
4. Rainer Maria Rilke, *Letters to a Young Poet* (Scrisori către un tânăr poet), Norton, New York, 1934, p. 27.
5. Deborah Galasso, *Living Serenity* (Trăind cu serenitate), 5 Fold Media, Cicero, NY, 2014, p.12.
6. Solomon ibn Gabirol, *A Choice of Pearls* (Alegerea perlelor), XVII, trad. Benjamin Henry Ascher, Trübner and Co., Londra, 1859, p. 41.
7. Joseph Campbell și Bill Moyers, *The Power of Myth* (Puterea mitului), Anchor Books, New York, 1991, p. 83.
8. T.S. Eliot, "Little Gidding" (Mica zăpadă), în *Four Quartets* (Patru cvartete), Harcourt, New York. 1943, p. 57. Vezi și Ignatius de Loyola, *The Spiritual Exercises of St. Ignatius: A New Translation* (Exercițiile spiri-

tuale ale Sf. Ignatius de Loyola: o nouă traducere), trad. Louis J. Puhl, Newman Press, Westminster, MD, 1951, p. 76.

9. Sfântul Augustin, *Confesiuni*, ed. bilingvă, trad. Eugen Munteanu, Editura Nemira, București, 2009.
10. *Idem*.
11. Michel de Montaigne, "That the Taste for Good Depends in Good Part upon the Opinion We Have of Them" (Unde gustul pentru bine depinde în bună parte de părerea pe care o avem despre el), în *Essays of Montaigne* (Eseurile lui Montaigne), vol. 2, trad. Charles Cotton, ed. William Carew Hazlitt, Reeves & Turner, Londra, 1902, p. 46.
12. Eric Greitens, *The Heart and the Fist* (Inima și pumnul), Houghton Mifflin Harcourt, Boston, 2011, pp. 119-120.
13. Navin Chawla, *Mother Teresa* (Maica tereza), Penguin, New Delhi, 1993, pp. 39, 57.
14. Victor Hugo, "Villemain", în *The Works of Victor Hugo in Twenty Volumes* (Opera lui Victor Hugo în 20 de volume), vol. 14, Jenson Society, New York, 1907, p. 67.
15. Thomas Jefferson, scrisoare către John Adams, 8 aprilie, 1816, în *The Adams-Jefferson Letters: The Complete Correspondence Between Thomas Jefferson and Abigail and John Adams* (Scrisorile dintre Adams și Jefferson: corespondența completă dintre Thomas Jefferson și John Adams), ed. Lester J. Cappon, University of North Carolina Press, Chapel Hill, 1988, p. 467.
16. Citat din Joyce Carol Oates, *On Boxing* (Despre box) Dolphin/Doubleday, Garden City, NY 1987, p. 28.
17. 7 ianuarie 1851. Citat din ed. Lynn McDonald, *Florence Nightingale: An Introduction to Her Life and Family* (Florence Nightingale: introducere în viața și familia ei), Wilfrid Laurier University Press, Waterloo, ON, 2001, p. 99.
18. John F. Nash Jr., "Autobiographical Essay" (Eseu autobiographic), în ed. Tore Frängsmyr, Premiul Nobel pentru Pace 1994, Norstedts Tryckeri, Stockholm, 1995.
19. William Hutchison Murray, *The Scottish Himalayan Expedition* (Expediția scoțiană de pe Himalaya), J. M. Dent & Sons, Londra, 1951, pp. 6, 7.

SCRISOAREA 5: *Fericirea*

1. Hamilton, *The Greek Way* (Calea grecească), p. 24.
2. Aristotel, *Etica nicomahică*, trad. Stella Petecel, ediția a 2-a., Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1988.

3. Citat din ed. Jefferson Humphries, *Conversations with Reynolds Price* (Convorbiri cu Reynolds Price), University Press of Mississippi, Jackson, MS, 1991, p. 276.
4. John Stuart Mill, *Utilitarianism* (Utilitarismul), Longmans, Green, and Co., Londra, 1879, p. 14.
5. Seneca, "To Lucilius on Providence" (Lui Lucilius despre providență), în *Moral Essays* (Eseuri morale), vol. 1, trad. John Basore, Harvard University Press, Cambridge, 1928, pp. 3-5.
6. Csikszentmihalyi, *Flux*.
7. *Ibid.*, p. 3.
8. Hannah Senesh, *Hannah Senesh: Her Life and Diary, The First Complete Edition* (Hannah Senesh: Viața și jurnalul. Prima ediție completă), Jewish Lights, Woodstock, VT, 2007, p. 67.
9. Versul lui Robert Frost din poemul "A Servant to Servants" (Ca de la un servitor la altul) este "the best way out is always through" (cea mai bună cale de scăpare este întotdeauna directă), Robert Frost, *Early Poems* (Poeme timpurii), ed. Robert Faggen, Penguin, New York, 1998, p. 87.
10. Citat din ed. Mark Will-Weber, *The Quotable Runner* (Alergătorul care merită citat), Breakaway, Halcottsville, NY, 2001, p. 18.
11. "He Ran and Ran and Ran" (El aleargă și aleargă și iar aleargă), *The Times of India*, 8 august 2004.
12. Acest citat îi este atribuit de către cei mai mulți lui Epicur, inclusiv de către Klein, în *Travels with Epicurus* (Călătorii cu Epicur).

SCRISOAREA 6: *Modelele*

1. Jacques Barzun, *Teacher in America* (Profesor în America), ediție revizuită, Liberty Press, Indianapolis 1981, 12.
2. Greitens, *The Heart and the Fist* (Inima și pumnul), p. 32.
3. Aristotel, *Etica nicomahică*, trad. Stella Petecel, ediția a 2-a., Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1988.
4. Karl Marlantes, *What It Is Like to Go to War* (Cum e să mergi la război), Atlantic Monthly Press, New York 2011, v.
5. Citat în Austin Kleon, *Steal Like an Artist: 10 Things Nobody Told You about Being Creative* (Cum să furi ca un artist: 10 lucruri despre ccum să fii creativ despre care nu ți-a vorbit nimeni), Workman Publishing, New York, 2012, p. 33.
6. Salvador Dalí, *Dalí by Dalí* (Dalí de Dalí), trad. Eleanor R. Morse, Harry N. Abrams, New York 1970, p. 137.

7. Louis Menand, “Believer” (Credinciosul), *The New Yorker*, 7 mai 2005.
8. Citat din Maynard Solomon, *Beethoven*, ed. a 2-a, Schirmer, New York, 1998, p. 153.

SCRISOAREA 7: *Identitatea*

1. Platon, *Apology* (Iertarea), 36c, trad. Hadot și Chase, în Hadot, *What Is Ancient Philosophy?* (Ce este filozofia antică?), p. 29.
2. Plutarh, „Cato cel Tânăr”, în *Vieți paralele,* trad. N.I. Barbu, Editura Științifică, București, 1960-1971.
3. Joseph Addison, *Cato: A Tragedy* (Cato, o tragedie), în *Eighteenth-Century Plays* (Teatrul secoului al XVIII-lea), ed. Ricardo Quintana, Random House, New York, 1952, p. 11.
4. Confucius, *Analele*. Confucius folosește cuvântul *shu*, pe care unii îl interpretează drept „empatie”, iar D. C. Lau traduce astfel: „a te folosi pe tine însuți ca măsură pentru măsurarea dorințelor celorlalți”.
5. Platon, *Phaidros sau Despre frumos*, trad. Gabriel Liiceanu, Editura Humanitas, București, 2012.
6. Mahatma Gandhi, *Young India* (Tânăra Indie), 15 septembrie 1929. Vezi *The Essential Gandhi: An Anthology of His Writings on His Life, Work, and Ideas* (Esența lui Gandhi: o antologie a scrierilor lui despre viață, muncă și idei), ed. a 2-a, ed. Louis Fischer, Vintage, New York, 2002, p. 210.
7. Robert L. Strauss, “Mind Over Misery” (Mintea de deasupra suferinței), *Stanford*, sept.-oct. 2013, p. 47.
8. Melinda Wenner, “Smile! It Could Make You Happier” (Zâmbește! Te-ar putea face mai fericit), *Scientific American Mind*, sept.-oct. 2009, pp. 14-15.
9. Acest citat îi este atribuit lui Socrate în mod frecvent, deși nu apare în dialogurile lui Platon. Vezi Mary Renault, *The Last of the Wine* (Ultimul vin), Vintage, New York, 2001, p. 77.
10. Clare Sargent, “Radley Hall School, 1819-1844”, *The Victorian Web*, www.victorianweb.org/history/education/radley/rhs.html.

SCRISOAREA 8: *Obiceiurile*

1. Plotin, *Enneade*, ed. bilingvă, Editura Univers Enciclopedic București, 2003-2007.
2. Atribuit, mai degrabă incorect, lui Andrew Jackson. Vezi Robert F. Kennedy, cuvânt-înainte la *Profiles in Courage* (Profiluri curajoase), de John F. Kennedy, HarperCollins, New York, 2003, p. xv.

3. Leonardo da Vinci, *The Notebooks of Leonardo da Vinci* (Carnetele de notițe ale lui Leonardo da Vinci), trad. Jean Paul Richter, Dover, Mineola NY, 1970, p. 245.
4. J. B. Yeats*, Letters to His Son, W. B. Yeats, and Others, 1869-1922* (Scrisori către fiul său W.B. Yeats și către alții, 1869-1922), E. P. Dutton & Co., New York, 1946, p. 121.

SCRISOAREA 9: *Responsabilitatea*

1. James Bond Stockdale, *Courage Under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior* (Curaj sub foc: testarea doctrinelor lui Epictet într-un laborator al comportamentului uman), Hoover Institution Press, Stanford, CA, 1993, p. 7.
2. Origen, *Contra Celsum*, trad. Henry Chadwick, Cambridge University Press, Cambridge, 1980, p. 54.
3. Epictet, *Enchiridion* (Manualul), 5, trad. Hadot și Chase, în Hadot, *What Is Ancient Philosophy?* (Ce este filozofia antică?), p. 131.
4. Citat din Collins, *Excelența în afaceri*.
5. Hoffer, *The Passionate State of Mind and Other Aphorisms* (Starea mentală a pasiunii și alte aforisme), Harper & Row, New York, 1955, p. 111.
6. Sau, cum a interpretat Elaine Pagels, „cineva care aruncă cu ceva în calea cuiva", Pagels, *The Origin of Satan* (Originile lui Satan), Vintage Books, New York, 1996, p. 39.

SCRISOAREA 10: *Vocația*

1. Greitens, *The Heart and the Fist* (Inima și pumnul), pp. 288-289.
2. Peter J. Gomes, Spring Commencement Address, University of North Carolina, 15 mai 2005, alumni.unc.edu/article.aspx?SID =2608.
3. Alasdair C. MacIntyre, *After Virtue: A Study in Moral Theory* (După virtute: un studiu de teorie morală), ed. a 2-a, University of Notre Dame Press, Notre Dame, IN, 1984, pp. 188-191.
4. Aidan Conti, "The Price of a Book in the Middle Ages" (Prețul unei cărți în Evul Mediu), *Nugatorius Scriptor: Scribblings on Textual Culture* (Nugatorius Scriptor: Notițe pe marginea culturii textuale), 16 septembrie 2010, scribal culture.org/weblog/2010/09/16/the-price-of-a-book-in-the-middle-ages.
5. John Bunyan, *Călătoria creștinului*, trad. I.E. Torouțiu, Editura Cartea de aur, București, 1935.

6. Daniel Klein, *Travels with Epicurus: A Journey to a Greek Island in Search of a Fulfilled Life* (Călătorii cu Epicur: voiajul pe o insulă grecească în căutarea unei vieți împlinite), Penguin, New York, 2012, p. 47.
7. Talmud Bavli: Berakhot, 17, în ed. Chaim Stern, *Gates of Repentance* (Porțile căinței), ed. rev., CCAR Press, New York, 2004, p. 10.
8. Nietzsche, "Maxims and Arrows" (Maxime și săgeți), maxima 12, în *Twilight of the Idols* (Amurgul idolilor); citat din Viktor E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, Editura Meteor Press, București, 2009.
9. Joseph Campbell, *The Hero with a Thousand Faces* (Eroul cu o mie de fețe), Princeton University Press, Princeton, NJ, 1949, p. 23.
10. Campbell and Moyers, *The Power of Myth* (Puterea mitului), p. xiv.
11. Csikszentmihalyi, *Flux*.

SCRISOAREA 11: *Filozofia*

1. Plutarh, *Whether a Man Should Engage in Politics When He Is Old* (Ar trebui ca un bărbat în vârstă să se angajeze în politică?), XXVI. 796d, trad. Hadot și Chase, în Hadot, *What Is Ancient Philosophy?* (Ce este filozofia antică?), p. 38.
2. Maria Dzielska, *Hypatia of Alexandria* (Hypatia din Alexandria), trad. F. Lyra, Harvard University Press, Cambridge, 1995, pp. 25, 55
3. Walt Whitman, „Cântec despre mine", în *Opere alese*, trad. Mihnea Gheorghiu, Editura de Stat pentru Literatură și Artă, București, 1956.
4. Ralph Waldo Emerson, *The Complete Works of Ralph Waldo Emerson* (Opera complet*ă* a lui Ralph Waldo Emerson), vol. 2, ed. Edward Waldo Emerson, Riverside Press, Cambridge, 1904, pp. 391-392.
5. Hadot, *What is Ancient Philosophy?* (Ce este filozofia antică?), p. 173.
6. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși / Ta eis heauton*, trad. de Cristian Bejan, ed. bilingvă, Editura Humanitas, București, 2013.
7. F. Scott Fitzgerald, *The Crack-Up* (Prăbușirea), New Directions, New York, 2009, p. 69.
8. *Northern Securities Co. v. United States*, 193 U.S. 197, 400 (1904) (diferențierea lui Justice Holmes). Zicala pare să fi fost proverbială de dinainte de a o cita Holmes.
9. Vezi Nikos G. Charalabopoulos, *Platonic Drama and Its Ancient Reception* (Drama platoniană și receptarea ei antică), Cambridge University Press, New York, 2002).
10. Aristotel, *Etica nicomahică*, trad. Stella Petecel, ediția a 2-a., Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1988..

11. J.A. Leo Lemay, *The Life of Benjamin Franklin* (Viața lui Benjamin Franklin), University of Pennsylvania Press, Philadelphia, 2006-2009, pp. 340-341.

12. Epictet, *Manualul*. De asemenea, citat din Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși / Ta eis heauton*.

13. Peter Garnsey, "Child Rearing in Ancient Italy" (Creșterea copilului în Italia antică), în ed. David I. Kertzer *și Richard P. Saller*, *The Family in Italy from Antiquity to the Present* (Familia în Italia, din Antichitate până în present), Yale University Press, New Haven, 1991, p. 52.

14. Maximilien Robespierre, discurs către Convenția Națională, 5 februarie 1794. Citat în ed. Paul Harold Beik, *The French Revolution* (Revoluția franceză), Macmillan, New York, 1971, p. 279.

15. James Madison, "Federalist 51"(Unionist 51), în ed. Terence Ball, *The Federalist with the Letters of "Brutus"* (Unionistul și scrisorile lui „Brutus"), Cambridge University Press, New York, 2003, p. 252.

16. Niccolò Machiavelli, *Principele,* trad. de Nina Facon, Humanitas, București, 2017.

17. Thomas à Kempis, *The Imitation of Christ* (Imitația lui Christos), I.17, Bruce Publishing Co., Milwaukee, 1940, pp. 22, 23.

18. Aleksandr Soljenițîn, *Arhipelagul Gulag*, trad. Nicolae Iliescu, vol 1-3, Editura Univers, București, 2002.

19. Cu privire la „moralitatea rezultatelor", vezi Robert D. Kaplan, *Politici de război. De ce necesită conducerea politică un etos păgân*, trad. de Claudiu Vereș, Polirom, București, 2002.

20. Greitens, *The Heart and the Fist* (Inima și pumnul), p. 58.

21. Eric Greitens, *Strength and Compassion* (Forță și compasiune), Leading Authorities Press, Washington, DC, 2008, 10-11. Vezi și Greitens, *Children First: Ideas and the Dynamics of Aid in Western Voluntary Assistance Programs for War-Affected Children Abroad* (Mai întâi copiii: Idei și tehnici de ajutor în cadrul programului de asistență voluntară occidentală pentru copiii din străinătate afectați de război), dizertația pentru titlul de doctor *î*n filozofie, la Oxford University, 2000), pp. 251-254.

22. Greitens, *The Heart and the Fist* (Inima și pumnul), p. 149.

23. Martin Heidegger, *Ființă și timp*, trad. De Gabriel Liiceanu și Cătălin Cioabă, Editura Humanitas, București, 2003.

SCRISOAREA 12: *Practica*

1. Citat din Michael Gaffney, *The Champ: My Year with Muhammad Ali* (Campionul: un an cu Muhammad Ali), Diversion Books, New York, 2012, p. 14.
2. Seneca, *On Anger* (Despre furie), III.36. 1-3, trad. Hadot și Chase, în Hadot, *What Is Ancient Philosophy?* (Ce este filozofia antică?), p. 200.
3. C. Scot Hicks *și* David V. Hicks, introducere la *The Emperor's Handbook: A New Translation of the Meditations* (Jurnalul împăratului: O nouă traducere a meditațiilor), trad. C. Scot Hicks și David V. Hicks, Scribner, New York, 2002.
4. Anthony Trollope, *Autobiography of Anthony Trollope* (Autobiografia lui Anthony Trollope), Dodd, Mead & Co., New York, 1905, p. 105.
5. *Romani*, 7:15.

SCRISOAREA 13: *Durerea*

1. Seneca, *Epistole către Lucilius*.
2. Epictet, *Enchiridion* (Manualul), 8, trad. Hadot *și Chase, î*n Hadot, *What Is Ancient Philosophy?* (Ce este filozofia antică?), p. 133.
3. Machiavelli, *Principele*.
4. Nassir Ghaemi, "Depression in Command" (Depresia la comandă), *Wall Street Journal*, 30 iulie 2011.
5. Joshua Wolf Shenk, "Lincoln's Great Depression" (Marea depresie a lui Lincoln), *The Atlantic*, octombrie 2005, pp. 53, 68.
6. C.S. Lewis, *Despre minuni. Cele patru iubiri. Problema durerii*, trad. Sorin Mărculescu, ed. a 3-a, Editura Humanitas, București, 2017.
7. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși / Ta eis heauton*.
8. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*.
9. *Ibid*.

SCRISOAREA 14: *Cum să îți stăpânești durerea*

1. Hamilton, *The Greek Way* (Calea grecească), p. 66.
2. Thich Nhat Hanh, *Work: How to Find Joy and Meaning in Each Hour of the Day* (Munca: cum să găsești bucurie și sens în fiecare oră din zi), Parallax Press, Berkeley, CA, 2012, p. 85.
3. Vezi ed. Michael MacCambridge, *ESPN Sports Century*, Hyperion, New York, 1995, p. 95.

4. Allen Barra, "'Dempsey and Firpo': The Greatest American Sports Painting" ('Dempsey *și* Firpo': Cele mai mari tablori americane cu subiect sportive), *The Atlantic*, 24 aprilie 2012, www.theatlantic.com/ entertainment/archive/2012/04/dempsey-and-firpo-the-greatest-american -sports-painting/256256.
5. Chawla, *Mother Teresa* (Maica Tereza), p. xv.
6. James Hardy et al., "A Descriptive Study of Athlete SelfTalk" (Un studiu descriptiv al atletului care vorbește cu el însuși), *The Sport Psychologist* 15, 2001, pp. 312-313.
7. Greitens, *The Heart and the Fist* (Inima și pumnul), pp. 185-186.
8. ed. Ernest Hemingway, *Men at War: The Best War Stories of All Time* (Bărbați la război: cele mai bune povești de război din toate timpurile), Crown, New York, 1955), p. xxiv.
9. Seneca, Epistola CVII, trad. Thomas V. Morris, în Morris, *The Stoic Art of Living: Inner Resilience and Outer Results* (Arta de a trăi a stoicilor: reziliența interioară și rezultatele exterioare), Carus Publishing, Peru, IL, 2004, p. 32.
10. Montaigne, "Of Experience" (Despre experiență), în *Essays of Montaigne* (Eseurile lui Montaigne), vol. 4, p. 255.
11. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși / Ta eis heauton*, trad. de Cristian Bejan, ed. bilingvă, Editura Humanitas, București, 2013.
12. *Ibid.*
13. Marcus Aurelius, *Meditations* (Meditații), IX.40. Citat în Anthony R. Birley, *Marcus Aurelius: A Biography* (Marcus Aurelius: o biografie), ed. rev., Routledge, New York, 2004, p. 107.
14. Tom Bethell, *Eric Hoffer: The Longshoreman Philosopher* (Eric Hoffer: filozoful docher), Hoover Institution Press, Stanford, CA, 2012, p. 64.
15. *Geneza*, 1:2.
16. Marcus Tullius Cicero, *Pro Plancio*, XXXIII, în *The Orations of Marcus Tullius Cicero* (Discursurile lui Marcus Tullius Cicero), trad. C.D. Yonge, George Bell & Sons, Londra, 1891, p. 80.
17. Michael McCullough et al., "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography" (Caracterul recunoscător: o topografie conceptuală și empirică), *Journal of Personality and Social Psychology* 82(1), 2002, pp. 112-127; T.B. Kashdan et al., "Gratitude and Hedonic and Eudaimonic Well-Being in Vietnam War Veterans" (Recunoștința, hedonismul și eudemonismul bunăstării veteranilor din războiul din Vietnam), *Behaviour Research and Therapy* 44(2), 2006, pp. 177-199.
18. A.M. Wood et al., "Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People" (Copierea stilului ca resursă psihologică a oamenilor recunos-

cători), *Journal of Social and Clinical Psychology* 26(9), 2007, pp. 1076-1093.

19. A.M. Wood et al., "Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life: Incremental Validity above the Domains and Facets of the Five Factor Model" (Numai recunoștința prezice satisfacția în viață: validitatea incrementală de deasupra domeniilor și fațetelor modelului cu cinci factori), *Personality and Individual Differences* 45 2008, pp. 49-54.
20. Talmud Yerushalmi: Nedarim 9, *î*n ed. Joseph L. Baron, *A Treasury of Jewish Quotations* (Un tezaur de citate evreiești), ed. rev., Rowman & Littlefield, Lanham, MD, 2004, p. 529.
21. "The Necessity of Forgiveness: An Interview with Dr. Fred Luskin" (Necesitatea iertării: interviu cu dr. Fred Luskin), PBS, www.pbs.org/kqed/onenight/stories/forgive.
22. *Václav Havel, Disturbing the Peace* (Deranjând pacea), Vintage Books, New York, 1991, p. 181.
23. ed. Chaim Stern, *Gates of Prayer* (Porțile rugăciunii), CCAR Press, New York, 1975, p. 325.

SCRISOAREA 15: *Reflecția*

1. Matthew Crawford, *Shop Class as Soulcraft: An Inquiry into the Value of Work* (Cursuri practice ca modalitate de dezvoltare spirituală: o anchetă cu privire la valoarea muncii), Penguin, New York, 2010, pp. 22, 23.
2. Robert Lindsay of Pitscottie, *The History of Scotland from 1436 to 1565* (Istoria Scoției de la 1436 la 1565), ed. a 2-a, R. Urie, Glasgow, 1749, p. 120.
3. Ralph Waldo Emerson, *The Essential Writings of Ralph Waldo Emerson* (Scrierile esențiale ale lui Ralph Waldo Emerson), ed. Brooks Atkinson, Random House, New York, 2000, p. 49.
4. Buddha, Kalama Sutta: Angutarra Nikaya 3:65; I.188-93. Pentru o trad., similară, vezi S.P. Talukdar, *The Sakyans of South-East Asia* (Sakyanii din sud-estul Asiei), Gyan, New Delhi 2006, p. 106.
5. Montaigne, "Of Pedantry" (Despre pedanterie). Pentru o trad. similară, vezi *The Complete Essays of Montaigne* (Montaigne – eseuri complete), trad. Donald M. Frame, Stanford University Press, Stanford, CA, 1965, p. 101.
6. David J. Epstein, *The Sports Gene: Inside the Science of Extraordinary Athletic Performance* (Gena sportului: în interiorul științei extraordinarei performanțe atletice), Penguin, New York, 2013, p. 3.

SCRISOAREA 16: *Prietenii*

1. Citat din Diogenes Laertius, *Lives of Eminent Philosophers* (Viața filozofilor remarcabili), trad. R.D. Hicks, Harvard University Press, Cambridge, 1925, V.1.20.
2. Cicero, *Despre prietenie*, trad., studiu introductiv, note și comentarii de Radu Kretzudava, Casa de Editură Dokia, Cluj Napoca, 2013.
3. Seneca, *Epistole către Lucilius*.
4. Confucius, *Analele*.
5. Această carte a fost alcătuită după însemnările pentru prelegeri ale lui Aristotel. Chiar dacă nu putem fi siguri că a intenționat să sorteze capitolele așa cum sunt, putem fi siguri că și-a petrecut o mare parte din timp vorbind cu discipolii lui despre prietenie.
6. Aristotel, *Etica nicomahică*, trad. Stella Petecel, ediția a 2-a., Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1988..
7. Plutarh, "How to Tell a Flatterer from a Friend" (Cum să faci un lingușitor dintr-un prieten), în *Plutarch's Morals* (Scrieri morale), vol. 2, trad. William Goodwin, Little, Brown & Co., Boston, 1871, pp. 110, 128.
8. John Dalberg-Acton, *Letter to Bishop Mandell Creighton* (Scrisoare către episcopul Mandell Creighton), 5 aprilie 1887, în *Historical Essays and Studies* (Eseuri și studii istorice), ed. John Neville Figgis and Reginald Vere Laurence, Macmillan, London, 1907, p. 504.
9. 2 *Samuel* 12:5-7 (Noua versiune internațională).
10. Vezi Joseph Luft *și* Harrington Ingham, "The Johari Window, a Graphic Model of Interpersonal Awareness" (Tehnica ferestrei Johari, un model graphic al conștiinței interpersonale), *Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development*, UCLA, Los Angeles, 1955.
11. Greitens, *The Heart and the Fist* (Inima și pumnul), pp. 193-194.

SCRISOAREA 17: *Mentorii*

1. Michael Oakeshott, "Rationalism in Politics" ((Raționalism în politică), în *Rationalism in Politics and Other Essays* (Raționalism în politică și alte eseuri), Basic Books, New York, 1962, p. 8.
2. Blaise Pascal, Scrisoarea 16, *Scrisori provinciale,* trad. G.I. Ghidu, Editura Mondero, București, 1998.
3. Diogenes Laertius, *Lives of Eminent Philosophers* (Viața filozofilor remarcabili), IV.2.6.

4. Geoff Colvin, *Talent Is Overrated: What Really Separates World-Class Performers from Everybody Else* (Talentul este supraevaluat: ce îi desparte *realmente* pe prestatorii faimoși de toți ceilalți), Penguin, New York, 2010, p. 124.
5. *Ibid.*, p. 123.
6. Archilochus, Fragment 201, în *Iambi et elegi graeci ante Alexandrum cantati*, vol. 1, ed. M.L. West, Oxford University Press, Oxford, 1971. Vezi și Isaiah Berlin, *The Hedgehog and the Fox: An Essay on Tolstoy's View of History* (Ariciul și vulpea: un eseu despre perspectiva lui Tolstoi asupra istoriei), ed. rev., Elephant, Chicago 1993, p. 3.
7. Philip E. Tetlock, *Expert Political Judgment: How Good Is It? How Can We Know?* (Opinia politică expertă: Cât de bună este? Putem ști?), Princeton University Press, Princeton NJ, 2005, p. 2.
8. Machiavelli, *Principele*.
9. Aici substitui un termen celuilalt, dar adesea există o diferență între un antrenor și un mentor, *și merită să luăm în considerare această diferență. În general vorbind, antrenorii se concentrează asupra abilităților și tacticilor*. Ei demonstrează, iar tu repeți. Ei testează, iar tu aplici. Tu întrebi, ei răspund. Un antrenor bun te poate învăța cum să ieși din apă fără să faci bulbuci, sau cum să lovești cu o bâtă de baseball. Pe de altă parte, un mentor te ajută de obicei să răspunzi la întrebări mai cuprinzătoare: Cum să trăiesc o viață bună? Ce înseamnă să fii un om bun? Pentru că ne trăim viața în mod practic, deseori aflăm despre aceste întrebări cuprinzătoare nu atunci când ne gândim la ele în mod abstract, ci când le practicăm la modul concret. Doar în acest fel, practica – cum să lovești într-o minge de fotbal, cum să cânți la vioară – ne dă ocazia de a ne modela comportamentul, de a ne demonstra valorile și de a ne întări caracterul, fapt care ne ajută să răspundem chiar și la întrebări mai importante. Antrenorii de care tindem să ne aducem aminte sunt aceia care ne-au învățat mai mult decât un set de abilități; aceia care ne-au ajutat să ne creăm un mod de viață. Cei mai de neuitat antrenori sunt de obicei mentori excelenți.
10. James Frazer, *The Golden Bough: A Study in Magic and Religion* (Creanga de aur: un studiu despre magie și religie), vol. 3, Macmillan, Londra, 1900, pp. 423-424.
11. *Ibid.*, pp. 443-445.
12. Eric Hoffer, *Reflections on the Human Condition*, Harper & Row, New York, 1973, p. 51.

SCRISOAREA 18: *Echipele*

1. Taylor Branch, *Parting the Waters: America in the King Years, 1954-63* (Despărțirea apelor: America în vremea lui King, 1954-1963), Touchstone, New York, 1988, pp. 484-485.
2. *Søren Kierkegaard, Purity of Heart Is to Will One Thing: Spiritual Preparation for the Office of Confession* (Puritatea inimii înseamnă să îți dorești un singur lucru: pregătirea spirituală în vederea confesiunii), trad. Douglas V. Steere, Harper & Row, New York, 1948.

SCRISOAREA 19: *Leadershipul*

1. Ralph Waldo Emerson, "Social Aims" (Obiective sociale), în *Letters and Social Aims* (Scrisori și obiective sociale), ed rev. James R. Osgood and Co., Boston, 1876, p. 80.
2. Garry Wills, *Certain Trumpets: The Call of Leaders* (Trompete speciale: chemarea liderilor), Simon & Schuster, New York, 1994, p. 27.
3. William Manchester, *The Last Lion: Winston Spencer Churchill, Visions of Glory, 1874-1932* (Ultimul leu: Winston Spencer Churchill, viziunile gloriei, 1874-1932), Little, Brown, Boston, 1983, p. 27.
4. R. Morris, ed. și trad., *Old English Homilies* (Vechi predici englezești), Trübner and Co., Londra, 1868, pp. 8-9.
5. Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși / Ta eis heauton*.

SCRISOAREA 20: *Libertatea*

1. Charles Taylor, "What's Wrong with Negative Liberty" (Ce nu e în regulă cu libertatea negativă), în ed. Alan Ryan, *The Idea of Freedom* (Ideea de libertate), Oxford University Press, Oxford, 1979, pp. 175-193; Isaiah Berlin, "Two Concepts of Liberty" (Două concepte despre libertate) în *Four Essays on Liberty* (Patru eseuri despre libertate), Oxford University Press, Londra, 1969, pp. 128-130.
2. Berlin, "Two Concepts of Liberty" (Două concepte despre libertate), p. 132.
3. Seneca, *Epistole către Lucilius*.
4. Citat în Richard Harrington, "The Drummer Who Beat a Path to the Height of Jazz Artistry" (Toboșarul care a ajuns până la înălțimea artei jazzului), *Washington Post*, 17 august 2007.
5. Paul Klemperer, "Woodshedding and the Jazz Tradition" (Repetiția îndelungă și tradiția jazzului), www.bigapplejazz.com/woodshedding.html.

6. 1 *Samuel* 8:11-18 (Noua versiune internațională).
7. *Ecleziastul* 3:1 (Versiunea King James).
8. Lawrence Pearsall Jacks, *Education Through Recreation* (Educația prin recreere), University of London Press, Londra, 1931), pp. 1-2.

SCRISOAREA 21: *Povestea*

1. Cyrulnik, *Resilience* (Reziliența) p. 151.
2. MacIntyre, *After Virtue* (După virtute), p. 216.
3. *Ibid.*, p. 219.
4. Rilke, *Letters to a Young Poet* (Scrisori către un tânăr poet), p. 27
5. Marshall P. Duke et al., "Knowledge of Family History as a Clinically Useful Index of Psychological Well-Being and Prognosis: A Brief Report" (Cunoașterea istoriei familiei ca index util din punct de vedere clinic al bunăstării și predicției psihologice), *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* (Psihoterapia: teorie, cercetare, practică, training), 45(2), 2008, pp. 268-272.
6. Greitens, *Strength and Compassion* (Forță și compasiune), p. 12.
7. Herodot, *Istorii*, trad. Adelina Piatkowski, vol I și II, Editura Științifică, București, 1961. Vezi și Robert D. Kaplan, "A Historian for Our Time" (Un istoric pentru vremea noastră), *The Atlantic*, ian.-febr. 2007.
8. Winston Churchill, discurs în Camera Comunelor, 18 iunie 1940.

SCRISOAREA 22: *Moartea*

1. Antiphon, B LIIIa, LII, trad. Hadot și Chase, în Hadot, *What Is Ancient Philosophy?* (Ce este filozofia antică?), p. 188.
2. Seneca, Epistolele XII, CI, trad. Hadot și Chase, în Hadot, *What Is Ancient Philosophy?* (Ce este filozofia antică?), p. 194.
3. Lucretius, *On the Nature of Things* (Despre natura lucrurilor), II.1023f., trad. Hadot și Chase, în Hadot, *What Is Ancient Philosophy?* (Ce este filozofia antică?), p. 230.
4. Montaigne, "Of Practice" (Despre practică), în *The Complete Essays of Montaigne* (Montaigne – eseuri complete), p. 269.
5. Sarah Bakewell, *How to Live: Or, A Life of Montaigne in One Question and Twenty Attempts at an Answer* (Cum să trăiești sau viața lui Montaigne într-o întrebare și 20 de încercări de răspuns), Chatto & Windus, Londra, 2010, p. 20.

6. Montaigne, “That to Philosophize Is to Learn to Die” (A filozofa înseamnă a învăța să mori), în *The Complete Essays of Montaigne* (Montaigne – eseuri complete), p. 60.
7. În Thucydides, *Războiul Peloponesiac,* trad. N.I. Barbu, Editura Științifică, București, 1966.

SCRISOAREA 23: *Sabatul*

1. Abraham Joshua Heschel, *The Sabbath: Its Meaning for Modern Man* (Sabatul: înțelesul lui în viziunea omului modern), Farrar, Straus and Young, New York, 1951), 13.
2. *Ibid.*
3. *Ibid.*, 6.
4. *Ibid.*, 12, 3.
5. *Ibid.*, 13.

BIBLIOGRAFIE

Addison, Joseph, *Cato: A Tragedy* (Cato, o tragedie) *în* *Eighteenth-Century Plays* (Teatrul secoului al XVIII-lea)*,* ed. Ricardo Quintana, Random House, New York, 1952.

Eschil, *Agamemnon*, *î*n *Orestia*, trad. Alexandru Miran, Editura Univers, București, 1979.

Aristotel, *The Basic Works of Aristotle* (Principalele opere ale lui Aristotel), trad. W.D. Ross, ed. Richard McKeon, Random House, New York 1941.

——— *Etica nicomahică*, trad. studiu introductiv, comentarii și index de Stella Petecel, ediția a II-a., Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1988.

Sfântul Augustin, *Confesiuni*, ed. bilingvă, trad. Eugen Munteanu, Editura Nemira, București, 2009.

Bakewell, Sarah, *How to Live: Or, A Life of Montaigne in One Question and Twenty Attempts at an Answer* (Cum să trăiești sau viața lui Montaigne într-o întrebare și 20 de încercări de răspuns), Chatto & Windus, Londra, 2010.

Baron, Joseph L., ed., *A Treasury of Jewish Quotations* (Tezaur de citate evreiești), ed. rev. Rowman & Littlefield, Lanham, MD, 2004.

Barra, Allen, "'Dempsey and Firpo': The Greatest American Sports Painting" ('Dempsey *și* Firpo': Cele mai mari tablori americane cu subiect sportiv), *The Atlantic*, 24 aprilie 2012, www.theatlantic.com/entertainment/archive/2012/04 / dempsey-and-firpo-the-greatest-american-sports-painting/256256.

Barzun, Jacques, *The Culture We Deserve* (Cultura pe care o merităm), Wesleyan University Press, Middletown, CT, 1989.

——— *Teacher in America* (Profesor în America), ed. rev., Liberty Press, Indianapolis, 1981.

Beik, Paul Harold, ed., *The French Revolution* (Revoluția Franceză), Macmillan, New York, 1971.

Berlin, Isaiah, *The Hedgehog and the Fox: An Essay on Tolstoy's View of History* (Ariciul și vulprea: un eseu despre perspectiva lui Tolstoi asupra istoriei), ed.

rev., Elephant, Chicago, 1993.

——— "Two Concepts of Liberty" (Două concepte despre libertate), în *Four Essays on Liberty* (Patru eseuri despre libertate), Oxford University Press, Londra, 1969.

Bethell, Tom, *Eric Hoffer: The Longshoreman Philosopher* (Eric Hoffer: filozoful docher), Hoover Institution Press, Stanford, CA, 2012.

Birley, Anthony R, *Marcus Aurelius: A Biography* (Marcus Aurelius: o biografie), ed. rev., Routledge, New York, 2004.

Bly, Robert, *Iron John* (Ioan cel de Fier), Vintage Books, New York, 1992.

Branch, Taylor, *Parting the Waters: America in the King Years, 1954-63* (Despărțirea apelor: America în vremea lui King, 1954-1963), Touchstone, New York, 1988.

Bunyan, John, *Călătoria creștinului*, trad. I.E. Torouțiu, Editura Cartea de aur, București, 1935.

Burke, Daniel, "The Happiness Business" (Afacerea fericirii), *Washington Post*, 4 decembrie, 2010.

Butler, William Francis, *Charles George Gordon*, Macmillan, Londra, 1892.

Campbell, Joseph, *The Hero with a Thousand Faces* (Eroul cu o mie de fețe), Princeton University Press, Princeton, NJ, 1949.

——— with Bill Moyers. *The Power of Myth* (Puterea mitului), Anchor Books, New York, 1991.

Charalabopoulos, Nikos G., *Platonic Drama and Its Ancient Reception* (Drama platoniană și receptarea ei antică), Cambridge University Press, New York, 2002.

Chawla, Navin, *Mother Teresa* (Maica Tereza), Penguin, New Delhi, 1993.

Cicero, Marcus Tullius, *Despre prietenie*, trad., studiu introductiv, note și comentarii de Radu Kretzudava, Casa de Editură Dokia, Cluj Napoca, 2013.

——— *Pro Plancio, î*n *The Orations of Marcus Tullius Cicero* (Discursurile lui Marcus Tullius Cicero), trad. C.D. Yonge, George Bell & Sons, Londra, 1891.

Clapiers, Luc de, Marquis de Vauvenargues, *Réflexions et Maximes* (Reflecții și maxime), trad. F.G. Stevens, Humphrey Milford, Londra, 1940.

Collins, James C., *Excelența în afaceri*, trad. Eugen Damian, Curtea Veche, București, 2010.

Colvin, Geoff, *Talent Is Overrated: What* Really *Separates World-Class Performers from Everybody Else* (Talentul este supraevaluat: ce îi desparte *realmente* pe prestatorii faimoși de toți ceilalți), Penguin, New York, 2010.

Confucius, *Analele*, trad. Florentina Vișan, Editura Humanitas, București, 1996.

Conti, Aidan, “The Price of a Book in the Middle Ages” (Prețul unei cărți în Evul Mediu), *Nugatorius Scriptor: Scribblings on Textual Culture* (Nugatorius Scriptor: Notițe pe marginea culturii textuale), 16 septembrie 2010, scribalculture.org/weblog/2010/09/16/the-price-of-a-book-in-the-middle-ages.

Crawford, Matthew, *Shop Class as Soulcraft: An Inquiry into the Value of Work* (Cursuri practice ca modalitate de dezvoltare spirituală: o anchetă cu privire la valoarea muncii), Penguin, New York, 2010.

Csikszentmihalyi, Mihaly, *Flux. Psihologia fericirii*, Editura Publica, București, 2015.

Cuda, Gretchen, “Just Breathe: Body Has a Built-In Stress Reliever” (Respiră: trupul are un eliberator de stress încorporat), National Public Radio, 6 decembrie 2010. www.npr.org/2010/12/06/131734718/just-breathe-body-has-a-built-in-stress-reliever.

Cyrulnik, Boris, *Resilience: How Your Inner Strength Can Set You Free from the Past* (Reziliența: cum te poate elibera de trecut forța ta interioară), trad. David Macey, Penguin, New York, 2009.

Dalberg-Acton, John, Letter to Bishop Mandell Creighton (Scrisoare către episcopul Mandell Creighton), 5 aprilie 1887, în *Historical Essays and Studies* (Eseuri și studii istorice), ed. John Neville Figgis *și* Reginald Vere Laurence, Macmillan, Londra, 1907.

Dali, Salvador, *Dalí by Dalí* (Dalí de Dalí), trad. Eleanor R. Morse, Harry N. Abrams, New York, 1970.

Davenport, Guy, trad., *Archilochus, Sappho, Alkman: Three Lyric Poets of the Late Greek Bronze Age* (Arhiloh, Sappho, Alcman: trei poeți lirici ai Epocii de Bronz grecești târzii), University of California Press, Berkeley, 1980.

Diogenes Laertius, *Lives of Eminent Philosophers* (Viața filozofilor remarcabili), trad. R.D. Hicks, Harvard University Press, Cambridge, 1925.

Duke, Marshall P., et al., “Knowledge of Family History as a Clinically Useful Index of Psychological Well-Being and Prognosis: A Brief Report” (Cunoașterea istoriei familiei ca index util din punct de vedere clinic al bunăstării și predicției psihologice), *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* (Psihoterapia: teorie, cercetare, practică, training), 45(2), 2008, pp. 268-272.

Dzielska, Maria, *Hypatia of Alexandria* (Hypatia din Alexandria), trad. F. Lyra, Harvard University Press, Cambridge, 1995.

Eagleton, Terry, “The Nature of Evil” (Natura răului), *Tikkun,* iarna 2011.

Edmunds, R. David, *Always a People: Oral Histories of Contemporary Woodland Indians* (Întotdeauna un popor: istorii orale ale indienilor contemporani din ținutul păduros), Indiana University Press, Bloomington, 1997.

Einstein, Albert, “On the Method of Theoretical Physics” (Despre metoda fizicii teoretice), *Philosophy of Science* 1(2) 1934, pp 163-169.

Eliot, T.S., *Four Quartets* (Patru cvartete), Harcourt, New York, 1943.

Emerson, Ralph Waldo, *The Complete Works of Ralph Waldo Emerson* (Opera completă a lui Ralph Waldo Emerson), vol. 2, ed. Edward Waldo Emerson, Riverside Press, Cambridge, 1904.

——— *The Essential Writings of Ralph Waldo Emerson* (Scrierile esențiale ale lui Ralph Waldo Emerson), ed. Brooks Atkinson, Random House, New York, 2000.

——— “Social Aims” (Obiective sociale), în *Letters and Social Aims* (Scrisori și obiective sociale), ed. rev., James R. Osgood and Co., Boston, 1876.

Epictet, *Manualul*, trad. Ioana Costa, Editura Lucius Annaeus Seneca, București, 1909.

Epstein, David J, *The Sports Gene: Inside the Science of Extraordinary Athletic Performance* (Gena sportului: în interiorul *științei* extraordinarei performanțe atletice), Penguin, New York, 2013.

Fitzgerald, F. Scott, *The Crack-Up* (Prăbușirea), New Directions, New York, 2009.

Frankl, Viktor E., *Omul în căutarea sensului vieții*, Editura Meteor Press, București, 2009.

Frazer, James, *The Golden Bough: A Study in Magic and Religion* (Creanga de aur: un studiu despre magie și religie), vol. 3, Macmillan, Londra, 1900.

Frost, Robert, *Early Poems* (Poeme timpurii), ed. Robert Faggen, Penguin, New York, 1998.

Gaffney, Michael, *The Champ: My Year with Muhammad Ali* (Campionul: un an cu Muhammad Ali), Diversion Books, New York, 2012.

Galasso, Deborah, *Living Serenity* (Trăind cu serenitate), 5 Fold Media, Cicero, NY, 2014.

Gandhi, Mahatma, *The Essential Gandhi: An Anthology of His Writings on His Life, Work, and Ideas* (Esența lui Gandhi: o antologie a scrierilor lui despre viață, muncă și idei), ed. a 2-a, ed. Louis Fischer, Vintage, New York, 2002.

Garnsey, Peter, “Child Rearing in Ancient Italy” (Creșterea copilului în Italia antică), în *The Family in Italy from Antiquity to the Present* (Familia în Italia, din Antichitate până în present), ed. David I. Kertzer și Richard P. Saller, Yale University Press, New Haven, 1991.

Ghaemi, Nassir, “Depression in Command” (Depresia la comandă), *Wall Street Journal,* 30 iulie 2011.

Gomes, Peter J., Spring Commencement Address, University of North Carolina, 15 mai 2005, alumni.unc.edu/article.aspx?SID=2608.

Greitens, Eric, *The Heart and the Fist* (Inima și pumnul), Houghton Mifflin Harcourt, Boston, 2011.

——— *Strength and Compassion* (Forță și compasiune), Leading Authorities Press, Washington, DC, 2008.

Hadot, Pierre, *Philosophy as a Way of Life* (Filozofia ca mod de viață), trad. Michael Chase, Blackwell, Malden, MA, 1995.

——— *What Is Ancient Philosophy?* (Ce este filozofia antică?), trad. Michael Chase, Harvard University Press, Cambridge, 2002.

Hamilton, Edith, *The Greek Way* (Calea grecească), W.W. Norton, New York, 1993.

Hardy, James, et al., "A Descriptive Study of Athlete Self-Talk" (Un studiu descriptiv al atletului care vorbește cu el însuși), *The Sport Psychologist*, nr. 15, 2001, pp. 306-318.

Harrington, Richard, "The Drummer Who Beat a Path to the Height of Jazz Artistry" (Toboșarul care a ajuns până la înălțimea artei jazzului), *Washington Post*, 17 august 2007.

Havel, Václav, *Disturbing the Peace*, (Deranjând pacea), Vintage Books, New York, 1991.

"He Ran and Ran and Ran" (El aleargă și aleargă și iar aleargă), *The Times of India*, 8 august 2004.

Heidegger, Martin, *Ființă și timp*, trad. De Gabriel Liiceanu și Cătălin Cioabă, Editura Humanitas, București, 2003.

Hemingway, Ernest, *Moarte după-amiaza*, trad. de Ionuț Chiva, Editura Polirom, București, 2011.

——— *Adio, arme*, trad. de Ionuț Chiva, Editura Polirom, București, 2009.

——— ed. *Men at War: The Best War Stories of All Time* (Bărbați la război: cele mai bune povești de război din toate timpurile), Crown, New York, 1955.

Herodot, *Istorii*, trad. Adelina Piatkowski, vol I și II, Editura Științifică, București, 1961.

Heschel, Abraham Joshua, *The Sabbath: Its Meaning for Modern Man* (Sabatul: înțelesul lui în viziunea omului modern), Farrar, Straus and Young, New York, 1951.

Hoffer, Eric, *The Passionate State of Mind and Other Aphorisms* (Starea mentală a pasiunii și alte aforisme), Harper & Row, New York, 1955.

——— *Reflections on the Human Condition* (Reflecții asupra condiției umane), Harper & Row, New York, 1973.

——— *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements* (Adevăratul

credincios: idei cu privire la natura mișcărilor în masă), HarperCollins, New York, 2002.

Hugo, Victor, "Villemain", în *The Works of Victor Hugo in Twenty Volumes* (Opera lui Victor Hugo în 20 de volume), vol. 14, Jenson Society, New York, 1907.

Humphries, Jefferson, ed., *Conversations with Reynolds Price* (Convorbiri cu Reynolds Price), University Press of Mississippi, Jackson, MS, 1991.

Ibn Gabirol, Solomon, *A Choice of Pearls* (Alegerea perlelor), trad. Benjamin Henry Ascher, Trubner and Co., Londra, 1859.

Ignatius de Loyola, *The Spiritual Exercises of St. Ignatius: A New Translation* (Exercițiile spiritualE ale Sf. Ignatius de Loyola: o nouă traducere), trad. Louis J. Puhl, Newman Press, Westminster, MD, 1951.

Jacks, Lawrence Pearsall, *Education Through Recreation* (Educația prin recreere), University of London Press, Londra, 1931.

Jefferson, Thomas, Scrisoare către John Adams, 8 aprilie 1816, în *The Adams-Jefferson Letters: The Complete Correspondence Between Thomas Jefferson and Abigail and John Adams* (Scrisorile dintre Adams și Jefferson: corespondența completă dintre Thomas Jefferson și John Adams), ed. Lester J. Cappon, University of North Carolina Press, Chapel Hill, 1988.

Jerome, Fred *și* Taylor, Rodger, *Einstein on Race and Racism* (Einstein despre rasă și rasism), Rutgers University Press, New Brunswick NJ, 2006.

Kaplan, Robert D., *Politici de război. De ce necesită conducerea politică un etos păgân*, trad. de Claudiu Vereș, Polirom, București, 2002.

——— "A Historian for Our Time" (Un istoric pentru vremea noastră), *The Atlantic*, ianuarie/februarie 2007.

Kashdan, T.B., et al., "Gratitude and Hedonic and Eudaimonic Well-Being in Vietnam War Veterans" (Recunoștința, hedonismul și eudemonismul bunăstării veteranilor din războiul din Vietnam), *Behaviour Research and Therapy* 44(2), 2006, pp. 177-99.

Kennedy, Robert F., Foreword to *Profiles in Courage* by John F. Kennedy (Cuvânt-înainte la *Profiluri curajoase* de John F. Kennedy), HarperCollins, New York, 2003.

Kierkegaard, Soren, *Purity of Heart Is to Will One Thing: Spiritual Preparation for the Office of Confession* (Puritatea inimii înseamnă să îți dorești un singur lucru: pregătirea spirituală în vederea confesiunii), trad. Douglas V. Steere, Harper & Row, New York, 1948.

Klein, Daniel, *Travels with Epicurus: A Journey to a Greek Island in Search of a Fulfilled Life* (Călătorii cu Epicur: voiajul pe o insulă grecească în căutarea unei vieți împlinite), Penguin, New York, 2012.

Klemperer, Paul, "Woodshedding and the Jazz Tradition" (Repetiția îndelungă și tradiția jazzului), www.bigapplejazz.com /woodshedding.html.

Kleon, Austin. *Steal Like an Artist: 10 Things Nobody Told You about Being Creative* (Cum să furi ca un artist: 10 lucruri despre ccum să fii creativ despre care nu ți-a vorbit nimeni), Workman Publishing, New York, 2012.

Langworth, Richard, ed., *Churchill by Himself: The Definitive Collection of Quotations* (Churchill despre el însuși: colecție completă de citate), Public Affairs, New York, 2011.

Lattimore, Richmond, trad., *Greek Lyrics* (Lirică grecească), ed a 2-a, University of Chicago Press, Chicago, 1960.

Lemay, J.A. Leo, *The Life of Benjamin Franklin* (Viața lui Benjamin Franklin), University of Pennsylvania Press, Philadelphia, 2006-2009.

Leonardo da Vinci, *The Notebooks of Leonardo da Vinci* (Carnetele de notițe ale lui Leonardo da Vinci), trad. Jean Paul Richter, Dover, Mineola, NY, 1970.

Lewis, C.S., *Despre minuni. Cele patru iubiri. Problema durerii*, trad. Sorin Mărculescu, ed. a 3-a, Editura Humanitas, București, 2017.

Lindsay of Pitscottie, Robert, *The History of Scotland from 1436 to 1565* (Istoria Scoției de la 1436 la 1565), ed. a 2-a, R. Urie, Glasgow, 1749.

Luft, Joseph *și* Harrington Ingham, "The Johari Window, a Graphic Model of Interpersonal Awareness" (Tehnica ferestrei Johari, un model graphic al conștiinței interpersonale), *Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development*, UCLA, Los Angeles, 1955.

MacCambridge, Michael, ed., *ESPN Sports Century,* Hyperion, New York, 1995.

Machiavelli, Niccolò*, Principele,* trad. de Nina Facon, Humanitas, București, 2017.

MacIntyre, Alasdair C., *After Virtue: A Study in Moral Theory* (După virtute: un studiu de teorie morală), ed. a 2-a., University of Notre Dame Press, Notre Dame, IN, 1984.

Madison, James, "Federalist 51" (Unionist 51), în *The Federalist with the Letters of "Brutus"* (Unionistul și scrisorile lui „Brutus"), ed. Terence Ball, Cambridge University Press, New York, 2003.

Manchester, William, *The Last Lion: Winston Spencer Churchill, Visions of Glory, 1874-1932* (Ultimul leu: Winston Spencer Churchill, viziunile gloriei, 1874-1932), Little, Brown, Boston, 1983.

Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși / Ta eis heauton*, trad. de Cristian Bejan, ed. bilingvă, Editura Humanitas, București, 2013.

Marlantes, Karl, *What It Is Like to Go to War* (Cum e să mergi la război), Atlantic Monthly Press, New York, 2011.

McCullough, Michael, et al., "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography" (Caracterul recunoscător: o topografie conceptuală și empirică), *Journal of Personality and Social Psychology* 82(1), 2002, pp. 112-127.

McDonald, Lynn, ed., *Florence Nightingale: An Introduction to Her Life and Family* (Florence Nightingale: introducere în viața și familia ei), Wilfrid Laurier University Press, Waterloo, ON, 2001.

Menand, Louis, "Believer" (Credinciosul), *The New Yorker*, 7 mai 2005.

Mill, John Stuart, *Utilitarianism* (Utilitarismul), Longmans, Green, and Co., Londra, 1879.

Montaigne, Michel de, *The Complete Essays of Montaigne* (Montaigne – eseuri complete), trad. Donald M. Frame, Stanford University Press, Stanford, CA, 1965.

——— *Essays of Montaigne* (Eseurile lui Montaigne), vol. 2, 4, trad. Charles Cotton, ed. William Carew Hazlitt, Reeves & Turner, Londra, 1902.

Morris, R., ed. and trad., *Old English Homilies* (Vechi predici englezești), Trubner and Co., Londra, 1868.

Morris, Thomas V., *The Stoic Art of Living: Inner Resilience and Outer Results* (Arta de a trăi a stoicilor: reziliența interioară și rezultatele exterioare), Carus Publishing, Peru, IL, 2004.

Murray, William Hutchison, *The Scottish Himalayan Expedition* (Expediția scoțiană de pe Himalaya), J.M. Dent & Sons, Londra, 1951.

Nash, John F., Jr., "Autobiographical Essay" (Eseu autobiographic), în *Les Prix Nobel 1994*, ed. Tore Frangsmyr, Norstedts Tryckeri, Stockholm, 1995.

"The Necessity of Forgiveness: An Interview with Dr. Fred Luskin" (Necesitatea iertării: interviu cu dr. Fred Luskin), PBS, www.pbs .org/kqed/onenight/stories/forgive.

Nhat Hanh, Thich, *Work: How to Find Joy and Meaning in Each Hour of the Day* (Munca: cum să găsești bucurie și sens în fiecare oră din zi), Parallax Press, Berkeley, CA, 2012.

Nietzsche, Friedrich, *Opere complete*, trad. Simion Dănilă, vol. 1-6, Editura Hestia, București, 2005.

Northern Securities Co. v. United States, 193 U.S. 197, 400, 1904, Justice Holmes dissenting.

Oakeshott, Michael, "Rationalism in Politics" (Raționalism în politică), în *Rationalism in Politics and Other Essays* (Raționalism în politică și alte eseuri), Basic Books, New York, 1962.

Oates, Joyce Carol, *On Boxing* (Despre box), Dolphin/Doubleday, Garden City, NY, 1987.

Origen, *Contra Celsum*, trad. Henry Chadwick, Cambridge University Press, Cambridge, Anglia, 1980.

Pagels, Elaine, *The Origin of Satan* (Originile lui Satan), Vintage Books, New York, 1996.

Pascal, Blaise, *Scrisori provinciale,* trad. G.I. Ghidu, Editura Mondero, București, 1998.

Platon, *Phaidros sau Despre frumos*, trad. Gabriel Liiceanu, Editura Humanitas, București, 2012.

——— *Theaitetos*, trad. Andrei Cornea, Editura Humanitas, București, 2012.

Plotin, *Enneade*, I-II, ed. bilingvă, traducere și comentarii de Vasile Rus, Liliana Peculea, Alexander Baumgarten, Gabriel Chindea, cu o introducere de Vasile Muscă, vol. I, Editura Univers Enciclopedic București, 2003.

———, III-V, ed. bilingvă, traducere și comentarii de Vasile Rus, Liliana Peculea, Marilena Vlad, Alexander Baumgarten, Gabriel Chindea, Elena Mihai, vol. II, Editura Univers Enciclopedic, București, 2005.

———, VI, ed. bilingvă, traducere și comentarii de Vasile Rus, Liliana Peculea, Marilena Vlad, Cristina Andrieș, Gabriel Chindea, Alexander Baumgarten, vol. III, Editura Univers Enciclopedic, București, 2007.

Plutarh, *Vieți paralele,* traducere, notă introductivă, notițe introductive și note N.I. Barbu, Editura Științifică, București, 1960-1971.

——— "How to Tell a Flatterer from a Friend" (Cum s*ă faci un lingușitor dintr-un p*rieten), *în Plutarch's Morals* (Scrieri morale), vol. 2, trad. William Goodwin, Little, Brown, & Co., Boston, 1871.

Renault, Mary, *The Last of the Wine* (Ultimul vin), Vintage, New York, 2001.

Rilke, Rainer Maria, *Letters to a Young Poet* (Scrisori către un tânăr poet), Norton, New York, 1934.

Sargent, Clare, "Radley Hall School, 1819-1844", *The Victorian Web*, www.victorian web.org/history/education/radley/rhs.html.

Seneca, Lucius Annaeus, *Epistole către Lucilius*, vol. 1-2, trad. Ioana Costa, Polirom, București, 2007.

——— *Moral Essays* (Eseuri morale), vol. 1, trad. John Basore, Harvard University Press, Cambridge, 1928.

Senesh, Hannah. *Hannah Senesh: Her Life and Diary, The First Complete Edition* (Hannah Senesh: Viața și jurnalul. Prima ediție completă), Jewish Lights, Woodstock, VT, 2007.

Shakespeare, William, *Henry V*, în *Teatru Shakespeare*, trad. Ion Vinea, Editura Univers, București, 1971.

——— *Macbeth*, *în Scrieri alese*, trad. Șt. O. Iosif, Vladimir Streinu, Dan Amedeu, Mihnea Gheorghiu, Editura Fortune, București, 2006.

Shenk, Joshua Wolf, "Lincoln′s Great Depression" (Marea depresie a lui Lincoln), *The Atlantic,* octombrie 2005.

Solomon, Maynard, *Beethoven*, ed. a 2-a, Schirmer, New York, 1998.

Soljenițîn, Aleksandr, *Arhipelagul Gulag*, trad. Nicolae Iliescu, vol 1-3, Editura Univers, București, 2002.

Sofocle. *Filoctet*, în *Teatru Trahinienele, Electra, Filoctet, Oedip rege, Antigona*, trad. George Fotino, Editura pentru Artă Universală, București, 1969.

Stern, Chaim, ed. *Gates of Prayer* (Porțile rugăciunii), CCAR Press, New York, 1975.

——— *Gates of Repentance* (Porțile căinței), ed. rev., CCAR Press, New York, 2004.

Stockdale, James Bond, *Courage Under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior* (Curaj sub foc: testarea doctrinelor lui Epictet într-un laborator al comportamentului uman), Hoover Institution Press, Stanford, CA, 1993.

Strauss, Robert L., "Mind Over Misery" (Mintea de deasupra suferinței), *Stanford,* septembrie/octombrie 2013.

Talukdar, S.P., *The Sakyans of South-East Asia* (Sakyanii din sud-estul Asiei), Gyan, New Delhi, 2006.

Taylor, Charles, "What's Wrong with Negative Liberty" (Ce nu e în regulă cu libertatea negativă), în *The Idea of Freedom* (Ideea de libertate), ed. Alan Ryan, Oxford University Press, Oxford, 1979.

Tetlock, Philip E, *Expert Political Judgment: How Good Is It? How Can We Know?* (Opinia politică expertă: Cât de bună este? Putem ști?), Princeton University Press, Princeton, NJ, 2005.

Thomas a Kempis, *The Imitation of Christ* (Imitarea lui Christos), Bruce Publishing Co., Milwaukee, 1940.

Thoreau, Henry, *Walden sau Viața în pădure*, trad. Ștefan Avădanei și Alexandru Pascu, Editura Act și Politon, București, 2015.

Thucydides, *Războiul Peloponesiac,* trad. N.I. Barbu, Editura Științifică, București, 1966.

Trollope, Anthony, *Autobiography of Anthony Trollope* (Autobiografia lui Anthony Trollope), Dodd, Mead & Co., New York, 1905.

Vardalos, Marianne, et al., ed. *Engaging Terror: A Critical and Interdisciplinary Approach* (Angajarea terorii: o abordare critică și interdisciplinară), Brown Walker, Boca Raton, FL, 2009.

Warren, Rick, *The Purpose-Driven Life: What on Earth Am I Here For?* (Viața orientată *către un scop:* Eu ce naiba caut aici?), Zondervan, Grand Rapids, MI, 2002.

Wenner, Melinda, "Smile! It Could Make You Happier" (Zâmbește! Te-ar putea face mai fericit), *Scientific American Mind*, septembrie/octombrie 2009.

West, M.L., ed. *Iambi et elegi graeci ante Alexandrum cantata,* vol. 1, Oxford University Press, Oxford, 1971.

Whitman, Walt, „Cântec despre mine", în *Opere alese*, trad. Mihnea Gheorghiu, Editura de Stat pentru Literatură și Artă, București, 1956.

Will-Weber, Mark, ed., *The Quotable Runner* (Alergătorul care merită citat), Breakaway, Halcottsville, NY. 2001.

Wills, Garry, *Certain Trumpets: The Call of Leaders* (Trompete speciale: chemarea liderilor), Simon & Schuster, New York, 1994.

Wolfe, Tom, *The Right Stuff* (Ceea ce trebuia făcut), Macmillan, New York, 2008.

Wood, A.M., et al., "Coping Style as a Psychological Resource of Grateful People" (Copierea stilului ca resursă psihologică a oamenilor recunoscători), *Journal of Social and Clinical Psychology* 26(9), 2007, pp. 1076-1093.

Wood, A.M., et al., "Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life: Incremental Validity above the Domains and Facets of the Five Factor Model" (Numai recunoștința prezice satisfacția în viață: validitatea incrementală de deasupra domeniilor și fațetelor modelului cu cinci factori), *Personality and Individual Differences* 45, 2008, pp. 49-54.

Yeats, J. B., *Letters to His Son W. B. Yeats and Others, 1869-1922* (Scrisori către fiul său W.B. Yeats și către alții, 1869-1922), E.P. Dutton & Co., New York, 1946.

CRIZA DE LEADERSHIP
ŞI
LEACUL PIEȚEI LIBERE

Autor de bestselleruri *New York Times*



De ce viitorul afacerilor depinde de întoarcerea la viață, libertate și căutarea fericirii

JOHN A. ALLISON

ACT și Politon

#1 Bestseller *New York Times*

Cartea anului – *The Economist*

DRUMUL SPRE CARACTER

DAVID BROOKS

Prefaţă la ediţia în limba română de
Florin Roşoga

ACT şi Politon

ACT și Politon

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro | www.blog.actsipoliton.ro